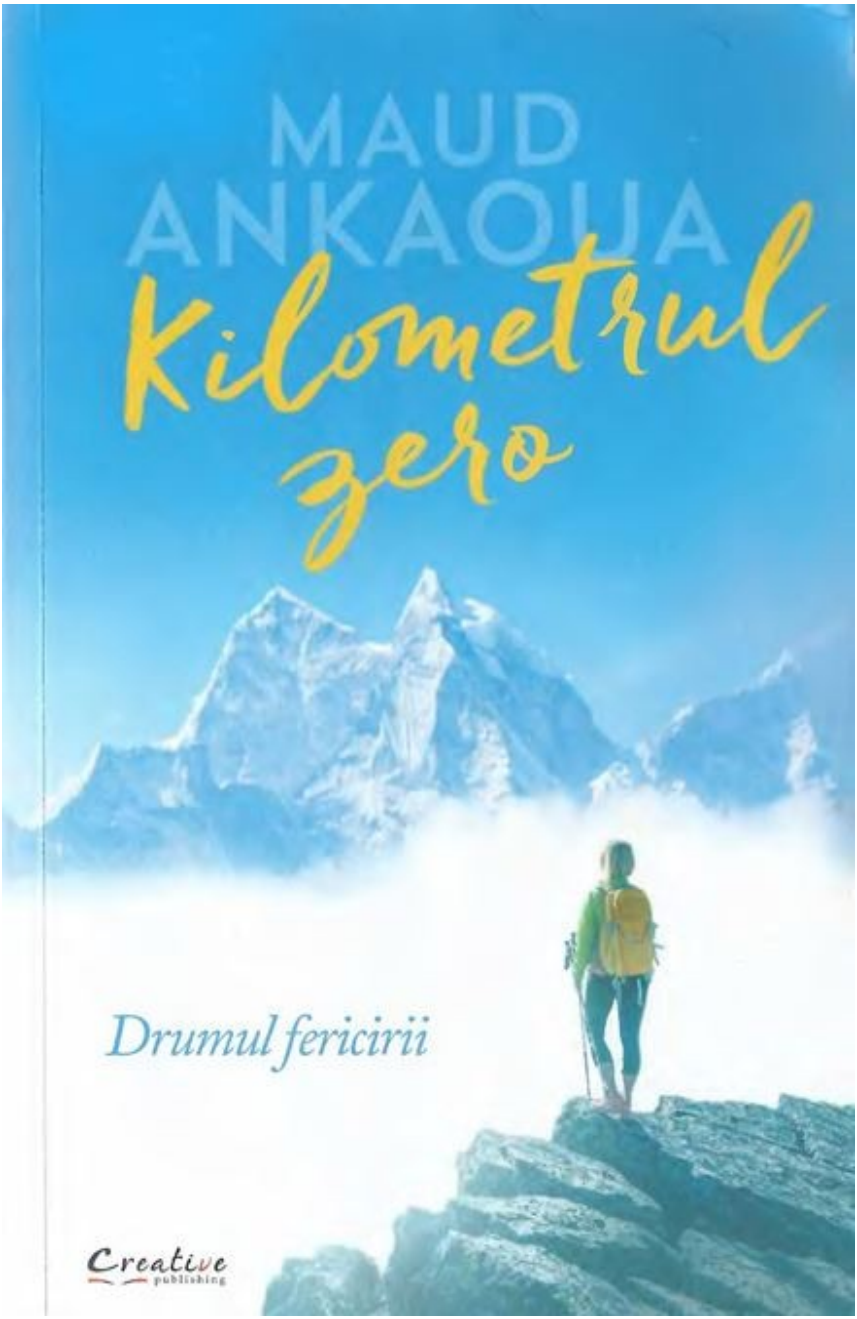
MAUD ANKAOUA

Kilometrul zero



Drumul fericirii

Creative publishing

MAUD ANKAOUA

KILOMETRUL ZERO
Drumul fericirii

Traducere: Anca Măgurean
Titlul original: *Kilomètre zéro. Le chemin du bonheur, 2017*

Didactica Publishing House, 2019

Versiune ebook: v1.0, mai 2021

Tuturor celor de la care învăț zi de zi,
Ție, drag cititor, care ții această carte în mâini,
Vă ofer puținul pe care l-am înțeles în cei 45 de ani,
cu speranța că un cuvânt sau o frază ar putea face
din viața voastră un moment mai bun.
Călătorie plăcută.

Regret sau remușcare?

Este nevoie de mai multă forță de caracter pentru a înțelege un adversar decât pentru a-l învinge.

Sébastien Provost

Am chemat un taxi și am traversat Parisul până la Panteon. Nu mai fusesem în acest cartier de cinci ani, de când am avut ultima activitate la Școala normală superioară (ENS). Din lipsă de bani, alesesem să facem lobby direct în cele mai bune instituții de ingineri care doreau să atragă o mulțime de minți supradotate în fabrica pe care o creasem: un start-up de genii în care mi-am petrecut fiecare oră de opt ani încoace cu mintea trează, sperând la un miracol. Sarcinile mele de director financiar s-au extins rapid: director juridic, director de resurse umane, director de filială, învățam tot ce se putea, până la saturație.

Mai aveam puțin timp la dispoziție să termin toate dosarele și să mă bucur, în sfârșit, de câteva zile de vacanță. Ca în fiecare joi, am plecat de la birou mai devreme ca să mă duc la sală. Aveam în program 90 de minute de alergat pe bandă... Jumătate din timp l-am petrecut visând, cu un aer detașat în fața celor care succedau la aparate. Și apoi mi-am adus aminte că mai aveam de făcut ultimele cumpărături pe internet.

Oare ce era atât de urgent de insista Romane? Nu mai știam nimic de ea de un an de zile.

— Maëlle, trebuie să stăm de vorbă, te aștept pe strada d'Ulm la numărul 26, mâine la ora 10.

— Ce se întâmplă? Nu poate aștepta până în weekend?

— Nu, chiar e urgent. Vino! repetase ea pe un ton sec. Apoi încheiase cu o voce tandră, așa cum știa atât de bine să o facă, înainte de a închide, fără să îmi asculte argumentele.

După ce am rămas fără grai un moment, am încercat să o sun înapoi, dar mi-a răspuns robotul. Până la urmă i-am trimis un mesaj: „E complicat pentru mine mâine. Ce zici de un brunch duminică la Angelina?" Obișnuiam să ne povestim viețile la un mic dejun întârziat în această ceainărie celebră sub arcadele de la Tuileries: urgențele noastre, decepțiile noastre, poveștile noastre amoroase, mai ales poveștile amoroase! Mi-a răspuns

imediat printr-un alt mesaj: „Trebuie să vorbesc cu tine, contez pe tine, draga mea prietenă!”

Romane nu era deloc genul care cerea ajutor. Era o libaneză de 34 de ani care se impunea prin înălțimea și statutul ei. Viața nu o cruțase, dar fiecare greutate o făcuse mai puternică, precum o fractură întărită în locul unde fusese rana.

Ne-am cunoscut la Facultatea de științe politice. În cele din urmă, ea a ales să fie medic. Știa totul despre mine și îmi spusese multe despre ea; eram nedespărțite. Niciun subiect nu era tabu între noi, cu excepția copilăriei ei la Beirut despre care îmi vorbise doar într-o noapte, când am avut una dintre escapadele noastre clandestine. Vorbise despre evenimente care mi se păreau din alt secol: despre război, bombe, teroare… apoi nu a mai revenit niciodată asupra trecutului ei. Forța și curajul pe care le degaja mă fascinau. Romane se căsătorise de tânără, probabil pentru a respecta tradițiile. Născuse trei copii unul după altul, apoi se dedicase în întregime muncii ca și cum ar fi vrut să recupereze timpul pierdut îndeplinind obligațiile culturale. Reușise să recupereze timpul! În cinci ani, obținuse un post de o mare responsabilitate în cadrul unui grup farmaceutic cunoscut la nivel mondial. O vedeam puțin, dar aveam vești despre ea din ziare. Ea îmi propusese de mai multe ori să luăm masa împreună în ultimele luni, dar eu refuzasem. Și eu treceam printr-o perioadă de muncă intensă. Rămasă fără argumente, am capitulat: „OK, Romane, voi veni”.

Traficul era fluid. În mai puțin de 25 de minute, taxiul a trecut de Conservatorul Național de Arte și Meserii și m-a lăsat la intersecția străzilor Claude-Bernard și d’Ulm. Ajunsesem mai devreme cu un sfert de oră. Am profitat de acest lucru ca să beau o cafea într-o braserie și să-mi revin după o noapte agitată încercând să emit ipoteze despre acea întâlnire misterioasă.

Eram singura clientă, cu excepția unui bărbat, lățit pe tejghea, cu un pahar de vin alb în mână, emițând teorii despre incapacitatea președintelui țării de a redresa criza. Un chelner tânăr, înalt și slab, în ținută tradițională, îl asculta cu un interes uimitor. Aromele filtrului de cafea, amestecate cu mirosul de la bucătărie, denaturau meniul zilei: tocana de joi, așa cum era scris pe tablă, amestecată cu mirosul de clor de pe podeaua bucătăriei. Chelnerul mi-a adus rapid comanda, a pus bonul pe masă și și-a reluat discuția pasionată cu clientul de la bar.

M-am cufundat din nou în gânduri. Tonul lui Romane fusese neobișnuit. Această întâlnire neobișnuită, într-o dimineață din timpul săptămânii, era ceva ce nu i se potrivea. Ce avea atât de important să-mi spună? De ce azi?

Ora 9:55. Am ieșit din braserie și am traversat strada, călcând în picioare toamna. Frunzele platanului se lăsau purtate într-un vals în trei timpi: piciorul meu drept le împrăștia, cel stâng continua dansul, apoi vântul mi le aducea înapoi într-un vârtej neîntrerupt. Deși cerul era albastru, răcoarea dimineții nu lăsa nicio îndoială asupra anotimpului.

Am început să urc pe strada d'Ulm și m-am oprit în fața uneia dintre intrările de la ENS. Pe vremea când eram încă studentă, reușisem să fac rost de un permis de intrare datorită unei cuceriri care studia aici, ceea ce ne permisese să profităm timp de un an de arhive, de manuscrise inedite și de întâlniri fierbinți! Mă mira faptul că Romane îmi dăduse întâlnire aici, nu mai venisem niciodată împreună în acest loc.

În fața grilajului negru din fier, amintiri intacte au început să defileze când privirea mi s-a așezat pe numărul „45". Nu corespundea celui pe care mi-l spusese Romane cu o zi înainte, „26". Am mai așteptat cinci minute, dar, cum nu o vedeam sosind, m-am dus la numărul indicat. Romane nu era genul care să întârzie și nici nu suporta acest lucru la ceilalți. Am zărit-o de departe făcându-mi semn, așa că am început să grăbesc pasul. Lookul sportiv nu era deloc genul ei. Cu parka neagră lucioasă, blugii mulați și pantofii sport, părea mai degrabă pregătită de o plimbare prin pădure. O căciulă gri din lână care îi ascundea o parte din ochi m-a mirat și mai mult. M-am grăbit să o îmbrățișez, iar ea m-a strâns tare în brațe, așa cum făcea de fiecare dată.

— Ce-i cu toate misterele astea? Ce ai atât de important să-mi spui? Am venit, dar nu prea am timp în dimineața asta, știi ce înseamnă… munca!

Romane m-a ascultat fără să mă întrerupă. Chipul ei delicat, pielea netedă și mată și privirea blândă și hotărâtă mă emoționau. În ciuda forței pe care o degaja, în această dimineață părea fragilă. Își epilase sprâncenele, preferând să le deseneze cu creionul. Mi se părea o greșeală, dar m-am ferit să-i spun. În loc de răspuns, a ridicat capul spre numărul 26. I-am urmărit privirea: o placă mare cenușie trona deasupra ușii de la

intrare pe care stătea scris cu alb „Spital” alături de sigla în relief „Institutul Curie”. Era pentru prima dată când vedeam această clădire imensă care ocupa o treime din stradă.

— Ce căutăm… aici…? Sângele îmi îngheța în vene. Am simțit un curent electric prin tot corpul. Devenisem o stană de piatră, cu gura căscată. Încercam să mă liniștesc căutând să-i văd minunatul păr negru buclat prin împletitura căciulii, dar nimic. Mi-am dus mâinile la gură pentru a-mi ascunde stupefacția. Ochii îmi rămăseseră ațintiți pe fața ei. Lacrimile au început să-mi curgă și cuvintele mi-au rămas în gât.

— Ca de obicei, nu-ți ia mult timp să te prinzi! mi-a șoptit ea luându-mă de braț.

Institutul Curie luptă împotriva cancerului de zeci de ani, mi-a fost simplu să fac legătura. Mi-am adunat toate forțele ca să nu mă las cuprinsă de emoții. Simțeam cum mi se taie picioarele, dar m-am străduit să mă stăpânesc.

— La dracu, Romane… nu tu!

S-a uitat la mine, resemnată.

— Eu ca oricine altcineva, Maëlle.

Apoi a continuat, cu o voce sigură pe ea:

— Mă rog, nu te-am chemat aici ca să ți se facă milă de soarta mea. Știu că te grăbești, eu sunt programată la chimioterapie, hai cu mine și îți voi explica de ce te-am sunat.

— Chimioterapie?

— Da, nu-ți face griji, nu e contagios! Hai cu mine, o să întârzii.

M-am luat după ea, ca lovită în moalele capului. Romane a trecut de recepție fără să se oprească. Mirosul de spital pusese stăpânire pe mine. Amestecul de dezinfectant cu durere m-a făcut să regret cafeaua de mai devreme. Nu știam care dintre noi era mai bolnavă, dar, în acel moment, cu siguranță eu!

După ce am trecut printr-un hol întunecat și nesfârșit, am ajuns în fața unui fel de culoar, o galerie exterioară de vreo douăzeci de metri care lega cele două clădiri. Romane a făcut o scurtă pauză. Centrul de chimioterapie era în alt sector. Pasarela acoperită cu plexiglas lăsa lumina să intre, eu aveam însă impresia că trec printr-un culoar al morții. Picioarele deja febrile îmi tremurau, inima îmi bătea din ce în ce mai tare și stomacul îmi paralizase. Am trecut pe lângă un bolnav, cu capul chel, fără gene și sprâncene. Apoi pe lângă a doua pacientă, cu

perfuzia în mână, care abia respira. A schițat un zâmbet, pe care Romane i l-a întors spontan. Fără să îndrăznesc să ridic capul, am mormăit un „Bună ziua”, cuvinte care mi-au rămas prinse în nodul din gât.

La capătul culoarului, două rânduri de câte patru scaune libere stăteau spate în spate. M-am așezat pe primul scaun ca să-mi vin în fire, în timp ce prietena mea îi spunea numele unei secretare, Carole.

— Bună ziua, vă scot etichetele, a confirmat femeia cu amabilitate. Entuziasmul și încrederea lui Romane mă zăpăceau, părea să nu-i fie deloc frică, vorbindu-i ca unei vânzătoare care îi propunea să meargă la cabina de probă. Succes, doamnă!

Romane a salutat-o și s-a întors spre mine.

— Vii? E puțin mai încolo. A pornit grăbită pe culoarul din față. Cum puteam să mă ridic? Cum să găsesc forța de a înfrunta această suferință? Nu eram gata să trăiesc așa ceva, mușchii mi se blocaseră. Stăteam înmărmurită pe scaun, aproape că mi se făcuse rău. Romane s-a întors și s-a repezit spre mine, îngrijorată. Nu te simți bine, ești palidă, vrei un pahar cu apă?

— Nu… eu… ăăă… e prea șocant, nu mi-am imaginat…

Gândurile mi se amestecau. O durere de cap pusese capac stării mele jalnice.

— Dacă preferi să aștepți afară, vin și eu imediat. Te grăbești? Fără să aștepte răspunsul meu, a sărit repede în picioare. Mă duc să-ți aduc un pahar cu apă, mă întorc imediat.

Carole s-a ridicat și a venit lângă mine.

— Nu te îngrijora, prima dată e mai greu, apoi te obișnuiești.

— Te obișnuiești? Cu ce?

— Cu mirosul, cu aspectul celorlalți pacienți… să nu porți suferința lor. Când faci abstracție de aparențe, mai rămâne doar un adevăr: lupta împotriva bolii. Singurul mod de a-ți ajuta prietena este să crezi în ea și să-i dai forța indispensabilă de care are nevoie.

— Mi-ar plăcea mult, dar nu sunt sigură că am energia necesară.

— O ai, fiindcă ea te-a ales! O văd în fiecare săptămână de șase luni încoace cu aceeași dorință de a lupta și cu zâmbetul pe buze. Din experiență, știu că aceste persoane o scot cel mai bine la capăt. Tratăm peste 80% din cancerele de sân. Ea este pe drumul cel bun.

— Sunt sigură, dar...

— Ea este bolnavă, nu tu! Este prima dată când vine însoțită, este important să fii la înălțime ca să-i creezi o imagine frumoasă.

M-a bătut ușor pe picior.

— Hai, vino-ți în fire, va fi bine, fii puternică, are nevoie de tine!

Carole s-a întors la birou. M-am ridicat, cuvintele sale mă făceau să văd limpede: Romane trebuia să poată conta pe mine, ea era cea bolnavă. Dar de ce a ales prietena mea să mă ia cu ea în această zi, când venea singură de obicei?

Și-a făcut apariția din nou, cu un pahar de apă în mână.

— Ar fi trebuit să te avertizez.

— Ba nu, doar am amețit puțin. Știi, spitalele nu prea sunt locurile mele preferate!

Am băut tot paharul dintr-odată și m-am ridicat. Pe fața lui Romane șiroia transpirația. Nici ea nu părea să se simtă bine, și-a dat jos paltonul și l-a pus pe braț.

— Ce-ai pățit, ești toată transpirată!

— Nu pot să respir, dar nu sunt sigură că ești pregătită să mă vezi așa cum sunt.

— Glumești, te văd deja așa cum ești: o luptătoare care va izbândi. Scoate-ți căciula și hai să pornim la luptă. Împreună vom fi mai puternice.

M-am pregătit să nu mă pierd la vederea capului ei fără păr. Și-a scos căciula, lăsând ochii în jos ca să nu fie nevoită să-mi susțină privirea. I-am ridicat bărbia pentru a-i vedea chipul.

— Ce noroc să ai un cap așa frumos! Semeni cu Natalie Portman în *V de la Vendetta.* Aceeași senzualitate, același zâmbet, la fel de sexy! Am apucat-o de braț și i-am șoptit la ureche: Chiar nu o să lăsăm un cancer să ne strice viața! Carole mi-a făcut un semn discret din ochi, iar eu i-am întors gestul. Hai, Romane, să mergem! Explică-mi ce urmează să se întâmple. Mi-a zâmbit și m-a luat de braț. După ce și-a spus numele unei infirmiere, Romane a venit să aștepte lângă mine.

— Povestește-mi... Când ți-ai dat seama? De cât timp știi? Prietena mea mi-a povestit în detaliu despre primele bănuieli, despre analize, despre spaima rezultatelor, diagnosticul, lupta, durerea, consecințele, frica... O ascultam, imaginându-mi ce

îndurase, când o femeie în cămașă albă pe nume Pascale a anunțat începutul tratamentului.

— Ați venit însoțită de data aceasta?

— Da, o ieșire între fete, după multă vreme...

Romane a făcut cu ochiul. Am intrat într-o sală mare comună în care fiecare spațiu își găsea intimitatea virtuală în spatele paravanelor. Ne-am instalat fiecare la locul ei: Romane, întinsă, și-a dezgolit umărul și partea de sus a pieptului pentru a elibera cateterul, Pascale pregătise amestecurile, iar eu, așezată în fotoliu, eram gata să leșin...

— Săptămâna trecută vi s-a administrat Taxol, azi va fi mai ușor, va fi doar Avastin. Pascale s-a apropiat de prietena mea cu un ac mare în mână.

— Sunteți pregătită?

— Da, a răspuns Romane strângând din dinți.

A tras adânc aer în piept. Am făcut și eu la fel, umflându-mi plămânii la maximum. Pascale a înțepat cateterul dintr-o singură mișcare, apoi a conectat pungile cu lichid ale perfuziei de un computer care calcula picăturile.

— Aveți la dispoziție o jumătate de oră de discuții între fete! Dacă aveți nevoie de mine, anunțați-mă.

Romane nu părea să sufere, și-a ridicat spătarul patului printr-un impuls electric din telecomandă și mi-a aruncat un zâmbet plin de compasiune.

— Știu că te afectează. Nu e simplu să suporți la ce te supun, dar am să-ți cer un mare serviciu.

— Da, sigur, poți să-mi ceri tot ce vrei!

Mi-am apropiat fotoliul de suportul pe care-și sprijinea brațul ca să fiu mai aproape de prietena mea. Și-a lăsat capul în jos.

— Pe cine altcineva aș fi putut ruga, dacă nu pe tine?

Îngrijorată că nu m-aș fi putut afla la înălțimea a ceea ce ar fi putut să urmeze, ochii nu mi se mai dezlipeau de buzele ei.

— Îți amintești că, atunci când ne-am văzut anul trecut, mă întâlneam cu o echipă de cercetători pentru o misiune în Kathmandu. Trebuia să stau acolo două luni, dar la trei săptămâni de la sosirea mea am primit un mesaj de la ginecolog despre analizele pe care le făcusem înainte să plec. Rezultatele erau foarte clare.

— Cancer?

— Da. Fiind distrusă, m-am confesat unui profesor american, Jason, care locuia acolo de cinci ani. El mi-a vorbit despre o metodă ancestrală nepaleză care permite vindecarea prin conștientizare și prin schimbarea stării de spirit.

Am ridicat din sprâncene. Romane a continuat:

— Mai multe cărți vorbesc despre această abordare, dar niciuna nu spune în ce constă. El mi-a mărturisit că pistele erau puține, dar că avea convingerea că lumea putea fi schimbată. De altfel, de asta și venise în Nepal. Romane și-a tras sufletul, ridicându-și cămașa pe piept. Într-o seară, la cină, mi-a arătat elementele tulburătoare pe care le strânsese: în perioade diferite, în țări îndepărtate unele de altele, toate elementele făceau referire la această conștientizare.

Plină de îndoială, m-am lăsat în fotoliu și mi-am încrucișat picioarele.

— Nimeni nu a găsit-o în toți acești ani?

— Nu, mai mulți cercetători au fost aproape, dar nimeni nu a găsit-o. Ipoteza cea mai probabilă ar fi că descoperirea a fost ascunsă de guvern în urma conflictelor dintre China și Nepal.

Ascultam fără să înțeleg unde voia să ajungă Romane și ce aștepta de la mine.

— Am hotărât să bat la ușile ambasadelor, am stabilit una după alta întâlniri cu ministerele din Kathmandu, dar nimeni nu auzise de acest manuscris. Totuși, de fiecare dată când abordam subiectul, toți păreau preocupați. Și apoi medicul mi-a cerut să mă întorc în Franța pentru a începe tratamentele.

— Ai făcut tot ce-ai putut!

— Așteaptă să vezi mai departe: cu o zi înainte de plecare, un bărbat mi-a dat o scrisoare în holul hotelului și a fugit.

— Povestea ta seamănă cu o vânătoare de comori…

— Vorbesc serios, Maëlle!

— Scuză-mă, te ascult. Dar mărturisesc că…

Privirea i s-a făcut tăioasă, așa că m-am oprit din a fi sarcastică. Romane a scos un plic din geantă și mi-a întins conținutul: o foaie șifonată pe care era scris într-o engleză perfectă: „Uită toate căutările, îți vor aduce doar necazuri”.

Această poveste părea să îi stea pe suflet, dar eu mă întrebam dacă efectele secundare ale tratamentului nu o făceau să viseze. Mi-a citit gândurile.

— Știu, totul pare absurd. Și eu am stat la îndoială mai multe săptămâni.

— Ai toate motivele!

— Am păstrat legătura cu Jason. În ciuda avertizărilor repetate, și-a continuat căutările. Fiecare scrisoare anonimă a confirmat adevărul acestei legende. Iar evenimentele i-au dat dreptate. Alaltăieri, m-a sunat să-mi spună că se află în posesia unei copii a manuscrisului, pe care este gata să mi-o dea! După cum bănuiam, a descoperit că guvernul ascundea manuscrisul. Mizele financiare erau prea importante pentru a risca scăderea prețului medicamentelor. Dezvăluirea unor asemenea practici de gândire preventivă și curativă punea în discuție echilibrul rentabil al industriei.

— Stai puțin! Înainte de a pune în pericol activitatea, vor trece câțiva ani! Am citit recent că piața mondială farmaceutică este evaluată la o cifră de afaceri de peste 850 de miliarde de dolari, adică de patru ori mai mult decât acum douăzeci de ani. Și continuă să crească, ceea ce tu știi mai bine decât mine...

— Atunci imaginează-ți o abordare care ar face să scadă această tendință. Economia planetară ar fi afectată.

— Hai, Romane, gândește-te puțin! Scrierile despre tehnici de gândire, de vizualizare și de transformare nu-s de ieri, de azi. Tu crezi că un manuscris poate schimba totul?

— Da, printr-o conștientizare globală, bineînțeles! Ceea ce lipsește fiecăruia este metoda.

Am oftat.

— Să zicem. Și ce aștepți de la mine?

— Să îmi aduci acest manuscris. Îți dai seama, Maëlle, ar putea să mă vindece!

— Fii serioasă, Romane, n-ai să înghiți toate balivernele astea! Trebuie să ai încredere în medicină și să lupți în continuare. Astăzi, cea mai mare parte a cancerelor de sân se vindecă, ești pe drumul cel bun. Acum sunt aici. Împreună vom câștiga.

— Vreau să am toate șansele de partea mea. Dacă nu ar fi important pentru mine, nu te-aș ruga.

— Știu, dar cred că ai intrat într-o poveste rocambolescă și că îți face bine să crezi în ea. Înțeleg asta. Dar fii realistă. Trebuie să-ți concentrezi toate forțele asupra lucrurilor concrete, adică chimioterapia, odihna și să ajuți medicina să-și facă treaba.

Romane a spus pe un ton copilăresc:

— Te duci pentru mine, da?

— Bineînțeles că nu!

— Când ți-am cerut ultima dată un serviciu?

Timbrul vocii i se schimbase. O știam luptătoare ca un leu în fața prăzii care nu mai are nicio șansă să scape. Întrebarea ei era pertinentă, nu mi-am amintit să mă fi rugat ceva vreodată în toți acești ani. Mi-am coborât privirea, iar ea a răspuns în locul meu ca să mă dea gata.

— Niciodată, Maëlle, nu ți-am cerut vreun serviciu în toți acești 16 ani de prietenie.

— E adevărat, Romane, dar, dacă accept, înseamnă să ader la toate aceste povești, iar eu nu vreau să te mint, înțelegi, nu?

Și-a întors privirea. Am luat-o de mână.

— Mă voi gândi și vom mai vorbi după ce mă întorc din vacanță.

— Dacă nu pleci repede, va fi prea târziu. E o chestiune de viață și de moarte.

— Dar e imposibil pentru mine!

— Viața nu-i decât o suită de opțiuni.

— Încetează, Romane, nu te mai recunosc, mă sperii. Abia dacă l-ai cunoscut pe tipul acesta!

— Alegerea e a ta.

În același moment, aparatul care număra picăturile a început să țiuie. Pascale a apărut imediat. A oprit alarma, a notat informațiile de pe ecran și a scos perfuzia din mâna lui Romane.

— Îmi pare rău, doamnelor, e timpul să intre alt pacient.

S-a uitat la Romane.

— Ne vedem săptămâna viitoare. Apoi s-a întors către mine: Ne revedem curând?

Niciuna nu a mai spus nimic până la ieșirea din spital.

Romane a insistat să mă ducă cu mașina. Liniștea a domnit un lung moment în mașină, apoi ea mi-a mărturisit, preocupată:

— Aș fi preferat să mă duc eu, dar sunt prinsă din cauza tratamentului. A tăcut o clipă, așteptând un răspuns care nu venea. Mă gândesc că este posibil ca această metodă să nu funcționeze pentru mine, dar vreau să fiu sigură că am încercat totul.

Am ajuns la destinație. A parcat mașina, a scotocit în geantă și a scos un plic pe care mi l-a întins.

— Să-l deschizi când te vei hotărî. Promite-mi că nu o vei face înainte.

— Cred că am avut parte de destule enigme pentru azi! Spune-mi ce-i înăuntru.

— Promite!

— Bine, promit!

Mi-am îmbrățișat prietena, care m-a strâns puternic în brațe șoptindu-mi la ureche un „mulțumesc” lung.

— Te iubesc tare mult, a încheiat ea. Surprinsă de exprimarea sentimentelor ei, tocmai fiindcă o știam așa de pudică, nu am știut ce să-i răspund. Am pornit spre Luvru, cu plicul în mână, făcându-i semn cu cealaltă. I-am simțit privirea urmărindu-mă mult timp.

Eram năucită de dimineața care tocmai trecuse. Am traversat grădina Tuileries ca să mă duc la birou, în Piața Madeleine. Era trecut puțin de amiază și chiar nu îmi era foame. Am urmărit o rază de soare de la curtea pătrată a Luvrului, apoi spre piramida inversată la Arcul de Triumf Carroussel, până la bazinul rotund din grădină. Cred că eram singura persoană în acea zi care nu vedea minunăția acelui loc. Am zărit un scaun scund, cu spătarul înclinat spre soare, care mă poftea să mă așez o clipă. Nu am căutat să mă împotrivesc, m-am așezat, epuizată, ghemuită în scaun, închizând ochii și lăsându-mi fața în voia astrului de foc care îmblânzea temperatura. Vântul se potolise, mângâindu-mi obrajii cu o adiere călduță. Am ațipit o clipă, când râsetele a patru turiști tineri m-au scos din amorțeală. M-am ridicat în scaun căutându-mi telefonul, rămas pe modul silențios, în buzunarul paltonului. 35 de apeluri, 48 de e-mailuri, 12 SMS-uri și 3 notificări de întâlniri. Am sărit și m-am grăbit să ies din grădină prin piața Concorde. Frunzele copacilor centenari încercau să mă invite la un nou vals, dar de data asta nu mai aveam niciun chef. Le-am alungat cu o lovitură brutală cu piciorul, agasată. Am luat-o în sus pe strada Royale ascultând mesajele.

Nici nu s-au deschis bine ușile ascensorului, că fata de la recepție s-a repezit înaintea mea.

— Maëlle, te caută președintele, am încercat să te sun de mai multe ori.

— Am văzut. Spune-i că sunt aici.

După ce am trecut de primul culoar, directorul comercial îmi ieșise înainte.

— Ești bine? Ai vreo problemă? Te caută Pierre.

Este adevărat că în 8 ani nu lipsisem niciodată mai mult de două ore fără să anunț. Când despre mesaje, cu telefonul lipit de mână, aveam obiceiul să răspund imediat.

Am împins ușa biroului după ce am mai fost oprită de alți trei colegi îngrijorați. Mi-am deschis calculatorul, ecranul m-a orbit, iar durerea de cap mi s-a accentuat. Doar două minute s-au scurs până când Pierre a intrat furios în încăpere.

— Ce naiba faci, Maëlle? Trebuia să pregătim în dimineața asta prezentarea pentru investitori. Îți aduc aminte că ne vedem cu ei luni!

Acest bărbat de 43 de ani cu care îmi petrecusem ultimele 100 de luni reflectând la strategia companiei noastre, pentru care îmi dădeam toată energia în fiecare zi, mă întreba ce naiba fac! Îmi luasem liber o jumătate de zi și aveam deja parte de o scenă. Desigur, nu putea să înțeleagă că ultimele ore îmi distruseseră toate prioritățile. M-am uitat la mișcările celor din jur, printre care aveam un rol esențial, dar nimic nu mai părea la fel. Doar Romane pusese stăpânire pe gândurile mele, în așa măsură că nu mai știam care dintre noi avea cancer.

Am izbucnit în lacrimi, ceea ce l-a destabilizat pe Pierre. A schimbat tonul.

— Bine, bine, Maëlle, nu te supăra, mă știi doar, mă enervez repede, mă cunoști.

Nu am reușit să-mi opresc lacrimile. Era încurcat.

— Dar ce se întâmplă?

— Sunt obosită. Mă duc acasă. Nu te neliniști, vin mâine, totul va fi gata.

— Nu ședința mă preocupă, ci tu. Ce-ai pățit în dimineața asta?

— Un tsunami, dar nu mă simt în stare să vorbesc acum despre asta.

— Știi că poți conta pe mine. Sună-mă când vrei și acordă-ți tot timpul de care ai nevoie, am să mă descurc cu investitorii.

Mi-am șters lacrimile și i-am mulțumit, mi-am strâns lucrurile și m-am întors acasă.

Cerul se înnegrise și devenea amenințător, anunțând furtuna care nu s-a lăsat așteptată. M-am repezit în holul blocului, am urcat scările până la primul etaj și m-am ghemuit pe canapea.

Cum era posibil așa ceva? Două ore fuseseră de ajuns ca să-mi dea viața peste cap. Cuvintele lui Romane îmi sunau în minte. Ce voia să spună cu „o poveste de viață și de moarte”? E adevărat că nu-mi ceruse niciodată nimic în toți acești ani. Prezența ei rămăsese aceeași în momentele bune, precum și în cele rele. Dar cum să las totul ca să plec în Nepal? Nici măcar nu știam unde să situez țara asta în toată zona munților Himalaya. Și apoi serviciul nu îmi permitea să lipsesc în acest moment. Dar cum să-i refuz asta celei mai dragi prietene? Pe de altă parte, cum să accept această poveste năucitoare? În locul ei, și eu m-aș fi agățat de orice.

În următoarele trei ore, întrebări fără răspunsuri au continuat să se învălmășească. În fond, știam că, dacă i se întâmpla ceva prietenei mele, aș fi regretat toată viață că nu am încercat. Am reflectat la această alternativă, la urgențele din următoarele zile: cum spunea și Pierre, s-ar descurca fără mine câteva zile, și apoi nu aveam decât să-mi anulez vacanța. Cât privește restul… nici vorbă de așa ceva!

Eram convinsă că Romane se iluziona cu privire la realitatea acelei metode și a puterilor sale magice, dar nu suportam ideea de a refuza rugămintea ei. Am mai amânat o oră, apoi am luat hotărârea. Nu puteam evita plecarea.

Stomacul a scos un chiorăit: semn de ușurare! Am pus două tartine în prăjitorul de pâine pe care am întins niște salată de icre, am stors puțină lămâie și mi-am turnat un pahar de vin alb pe care l-am băut dintr-o înghițitură. Mi-am mai turnat unul și m-am întins să-mi savurez gustarea. Alcoolul îmi dilua gândurile și îmi făcea corpul mai ușor. Deodată, am sărit din pat amintindu-mi de scrisoarea pe care mi-o dăduse Romane în momentul când ne-am despărțit. O pusesem în buzunar, apoi o uitasem. Mă pusese să-i promit că o voi deschide după ce voi fi luat o decizie. Așa să fie? Nu mă grăbisem oare?

Dacă trebuia să mă iau după dictonul că noaptea e sfetnic bun, trebuia să aștept ca să o citesc. Am pus plicul în fața mea, pe barul de la bucătărie, m-am așezat pe un taburet înalt și m-am gândit iar. După ce am întors în minte aceleași întrebări pentru a nu știu câta oară, mi-am validat decizia: un dus-întors

contra unei remușcări eterne! Am rupt plicul și în el am găsit un bilet de avion pe numele meu cu destinația Kathmandu și o scrisoare de la Romane.

Maëlle,

Știam că nu ai să mă lași baltă. Nu aș fi îndrăznit niciodată să îți cer acest serviciu dacă nu ar f fost important. Așa cum poți citi pe biletul de avion, trebuie să pleci mâine, dacă vrei să ai o șansă să te întâlnești cu Jason.

Mâine? Dar își pierduse mințile!

Am luat telefonul și i-am scris un mesaj. „Romane, sună-mă când primești mesajul, sunt gata să mă duc acolo, dar nu mâine!” M-am uitat la ora de plecare de pe biletul de avion: 15:40 la Roissy-Charles-de-Gaulle. Era imposibil!

Am continuat să citesc: *El te așteaptă la Kathmandu, dar nu poate rămâne mult timp acolo. Îți va înmâna personal o copie a manuscrisului. Ți-am rezervat o cameră la o prietenă, Maya, care are hotelul Mandala din Bodnath, lângă aeroport. Va fi de ajuns să menționezi numele hotelului, toți taximetriștii îl știu. Profită de weekend ca să te plimbi prin orașul vechi. Maya se va bucura să-ți dea câteva îndrumări. Ca de fiecare dată după ședința de chimioterapie, plec în natură să mă deconectez înainte de efectele secundare. Nu vei putea să mă contactezi mai devreme de a ajunge acolo, dar am să te sun. Sunt fericită de decizia ta și sunt mândră să am o prietenă ca tine. Te iubesc.*

Romane

PS. Ai grijă de tine și... ia-ți haine groase, seara este (foarte) frig; -)

Plecarea era prevăzută câteva ore mai târziu, cu o escală la Doha, urmând să ajung la Kathmandu a doua zi la 11:00. Panica a pus stăpânire pe mine. Am încercat să o sun pe Romane, dar de la primul apel a răspuns robotul. Amețită, am citit scrisoarea încă o dată. Ce coșmar! Deja îmi regretam decizia. În ce încurcătură mă băgasem!

Am adormit cu greu, copleșită de evenimentele de peste zi. La ora 4 dimineața, frazele lui Romane îmi perturbau somnul: „Am nevoie să-mi faci un serviciu”, „Nu ți-am cerut nimic niciodată în cei 16 ani de prietenie”, „Dacă există o șansă, nu vreau să o ratez”, „Te iubesc”, apoi, cele ale lui Carole: „E important să fii la înălțime”, „Ea te-a ales”, „O prietenă așa de dragă”.

Cum nu reușeam să-mi găsesc somnul, m-am trezit. Mai aveam câteva ore să-mi pregătesc valiza.

În taxiul care mă ducea la aeroport, i-am trimis un mesaj lui Pierre, asigurându-l că mă voi întoarce repede.

*

Avionul a trecut prin stratul gros de nori lăsând în urmă deasupra Parisului ploaia măruntă și confuzia mea.

Cu ochi de copil

Situația noastră poate fi văzută ca un paradis sau ca un infern: totul depinde de felul în care o percepem.

Perna Chödrön

— Viză? m-a întrebat un nepalez mic și îndesat, care înota în uniforma lui militară. Am înțeles cu greu ce îmi spunea într-o engleză aproximativă, dar mi-am dat seama că fără viză nu puteam intra în țară. Și, bineînțeles, nu aveam așa ceva. Degeaba l-am întrebat pe vameș ce trebuia să fac, acesta din urmă mi-a înapoiat documentele și i-a făcut semn următorului călător să se apropie. Din fericire, mi-a sărit în ajutor o franțuzoaică:

— Dacă nu ați cerut viza înainte de plecare, mergeți la biroul din dreapta. Vă costă 50 de dolari.

Entuziasmul meu a pierit repede când am văzut coada care se întindea în fața ghișeului. A trebuit să aștept aproape două ore până să ies din aeroport.

Am căutat un taxi. Niște tineri tibetani au vrut să-mi care bagajul, dar am refuzat să îl las din mână. Un grup de copii au încercat să-mi arate tot felul de mărfuri, dar i-am refuzat printr-un gest care a fost de ajuns ca să-i facă să plece. Cu atât mai bine! Eram sătulă de țările unde trebuia să negociez zece minute ca să pot trece.

Am zărit o adunătură de șoferi pe dreapta. Vreo 20 de mașini albe identice stăteau parcate pe trei rânduri. M-am adresat primului în engleză, iar acesta i-a făcut semn colegului său să mă ia. Acesta din urmă mi-a luat valiza și a pus-o deasupra mașinii, fără să aibă grijă să o prindă. Stupefiată, nu am zis nimic. Nu mai aveam puterea să mă lupt.

Mi-a deschis portiera din spate cu un scârțâit care mă lăsa să ghicesc vârsta înaintată a mașinii. M-am strecurat pe bancheta din spate, care avea imitație de piele protejată de o cuvertură din lână ajurată cu roșu și galben. A dat ocol mașinii, s-a instalat pe locul din dreapta și s-a întors spre mine zâmbind. Vorbea puțin engleză:

— Bună ziua, doamnă, unde vreți să mergeți?

— La Bodnath, vă rog!

— La stupa[1]?

— Nu, merg la hotelul Mandala, la Bodnath.

— Nu-mi spune nimic numele, dar sunt mai multe hoteluri în jurul monumentului, trebuie să fie pe acolo. Mergem, doamnă?

M-am uitat la el, perplexă, neașteptându-mă ca el să ezite. Romane îmi scrisese că toată lumea știa acel loc... Bărbatul a pornit în trombă, făcând slalom printre mașini, biciclete, camioane, ridicând în urma lui un nor de praf care se ținea după noi. Era ghinionul meu, nimerisem fără îndoială singurul șofer care nu cunoștea hotelul la care trebuia să ajung! Felul în care conducea mă făcea să-mi fie rău, zâmbeam din politețe, dar simțeam din ce în ce mai mult că mi se face greață. Fixându-mi atenția asupra drumului, am văzut trecând prin fața ochilor scene greu de imaginat; la dreapta, o saltea de două persoane, prinsă cu sfoară pe spatele unui motociclist; la stânga, o familie întreagă pe o motocicletă: cel mai mic pe ghidon, apoi un copil între mezin și șofer, în fine, ultimul, în spate, strângându-l bine de talie pe tată, ca să nu fie aruncat la prima accelerație. Pietonii își riscau viața la fiecare pas, dar nu păreau să se îngrijoreze pentru asta. Iar mai încolo, o vacă păștea iarba mai înaltă decât șoseaua, apoi a dispărut în trafic. Un bătrân și-a ridicat bastonul înjurând un tânăr ciclist imprudent care îl doborâse trecând pe lângă el.

Câteva ore, câteva cuvinte fuseseră de ajuns pentru a-mi arunca universul aseptic într-un uriaș coș de gunoi, într-un câmp de luptă plin de praf. Dar ce făceam eu aici? Caruselul s-a oprit brusc după zece minute. Ajunsesem în fața celebrului stupa.

— Intrați pe ușa principală, chiar acolo, și o să găsiți cu siguranță hotelul la dreapta.

— Sunteți sigur?

— O, da! Așa cred!

A lovit contorul care se deconectase în timpul cursei noastre nebune. Până la urmă, mi-a cerut 300 de rupii, echivalentul a 2,50 euro, pe care i-am plătit fără să stau la discuții. Mi-am recuperat valiza care, din fericire, era tot pe mașină. Șoferul a pornit în viteză făcându-mi semn cu mâna. Împinsă de trecătorii care se grăbeau, mi-am croit drum cu forța, trăgând valiza în urma mea. O mulțime de oameni mormăiau mantre mergând în

[1] Monument budist. Cel din Bodnath este unul dintre cele mai mari din lume.

jurul unui monument imens în sensul acelor de ceas, punând în mișcare mori de rugăciuni și de clopoței. M-am uitat la ei o clipă, speriată, apoi am pătruns în mulțime, în sens invers, trăgând valiza după mine. Mirosul de tămâie plutea pe stradă de la magazinele minuscule de suvenire pe tema stupei și a tuturor derivatelor sale. Comercianții împânzeau locul. Așezați în fața ochilor lui Buddha, așteptau călugării în căutare de noi mătănii și turiștii atrași de acest loc unic. Am zărit un panou care indica hotelul meu în direcția unei fundături în care am intrat. Am trecut de grilaj și am traversat o grădină luxuriantă până la clădire. Zgomotul încetase brusc. O mulțime de mese rotunde din fier împrăștiate pe iarbă stăteau la soare.

O femeie tânără mi-a urat bun venit împreunându-și mâinile, apoi și-a înclinat capul în direcția mea.

— Namaste! Bună ziua! Cum ați călătorit? m-a întrebat ea într-o franceză învățată la școală, cu un accent foarte puternic.

Holul de primire era simplu: un bar ținea loc de birou; două fotolii din piele uzată înconjurau o canapea de trei locuri, care se afla în aceeași stare, iar niște bagaje erau îngrămădite la dreapta tejghelei. Grăbindu-mă să fac un duș și să mă odihnesc, am pus repede capăt discuției.

— O prietenă a rezervat o cameră pentru mine: Maëlle Garnier.

Recepționera s-a uitat în registru și apoi a continuat în engleză:

— Da, camera e gata, la primul etaj, doamnă. Dacă doriți să luați prânzul… Bucătarul mai stă o oră, pot să vă servesc în grădină.

Am încuviințat clătinând din cap.

— Apa caldă va fi disponibilă începând cu ora 17:00.

— Cum așa, la ora 17:00?

— Da! Încălzim apa cu energie solară. Suntem bine dotați. Putem da drumul la centrală mai devreme decât ceilalți, s-a bucurat ea.

Mai repede decât ceilalți? Dar atunci cum era în celelalte hoteluri?

— De aceea clienții noștri sunt încântați, am investit mult anul trecut în acest sistem modern.

— Foarte bine, mulțumesc, am oftat eu, epuizată.

Am luat cheia pe care mi-a întins-o.

— Încă ceva: avem întreruperi dese de curent.

Întreruperi de curent? Super!

— Dar fiți fără grijă, sunt planificate dinainte.

Dinainte... Desigur!

— În seara asta, curentul se va întrerupe de la 19:00 la 22:00. Veți găsi lumânări pe noptieră.

M-am uitat la ea distrusă. Nu știam în ce lume aterizasem, dar eram sigură de un lucru: nu aveam să rămân multă vreme acolo! Enervată, am început să urc scara, fără vreo nădejde să fiu ajutată de cineva.

— O ultimă informație, doamnă!

Oare ce avea să mă mai anunțe? Mi se părea că mă aflu într-unul dintre cele mai negre coșmaruri ale mele. M-am întors. Cu un pas rapid, a ocolit ghișeul și mi-a întins un plic.

— Am o scrisoare pentru dumneavoastră. O scrisoare? Ce drăguț din partea ta, Romane!

Am urcat cu greu scările acoperite de gresie albă cu gri până la primul etaj. În cameră se ajungea printr-un culoar deschis spre grădină. Cheia a deschis un lacăt care ținea la un loc două verigi improvizate, pe care o simplă lovitură cu piciorul le-ar fi făcut să sară din locul lor.

Încăperea era de aproximativ zece metri pătrați. Un pat mare ocupa cea mai mare parte a spațiului; o noptieră din lemn vopsit, trei lumânări într-o farfurioară; un fotoliu din răchită lipit de perete; un cuier cu trei picioare care imita turnul din Pisa și, în spate, o baie care, după câte se părea, nu mai fusese renovată de când se construise clădirea. Mi-am făcut curaj să intru: un duș în stil italian al cărui robinet era prins cu o sârmă din fier; o chiuvetă veche emailată pe care se afla o coajă de săpun și o toaletă în care straturile de tartru ar fi permis oricărui arheolog stagiar să stabilească anul deschiderii hotelului. Am deschis robinetul, iar țevile au început să tremure înainte de a scuipa tușind o apă gălbuie prin capătul bateriei. Au trecut câteva secunde până când instalația și-a găsit un flux armonios. Am ridicat capul și am zărit în oglindă reflexia chipului meu pleoștit care făcea ca decorul să pară și mai jalnic. Frumos, Romane! N-ai cheltuit o avere, dar eram obișnuită cu ceva mai bun!

Epuizată, m-am întins pe pat. Am deschis scrisoarea, care era scrisă în engleză.

Dragă Maëlle,

Nu îți voi putea da manuscrisul la hotel. Trebuie să plec câteva zile în munții Himalaya pentru o urgență medicală la o mănăstire.

Îl iau cu mine. I-am cerut lui Shanti[2], un ghid nepalez, să te conducă până la mine. Este un prieten, va ști să organizeze pentru tine această călătorie și să te ferească de pericole. Va trece pe la hotel în ziua în care sosești și îți va explica toate detaliile.

Îmi pare rău pentru această nesincronizare, dar sunt sigur că vei înțelege.

Numai bine,
Jason

Era o glumă! De ce nu-i lăsase ghidului manuscrisul? Tipul își bătea joc de mine! Simțind mânia cum crește, am sărit jos din pat și am încercat să o sun pe Romane. Dar din nou mi-a răspuns doar mesageria. Bateria a început să clipească, anunțându-mă că urma să mă lase și ea. Am căutat o priză pe care am găsit-o în spatele fotoliului. Veste bună: funcționa! Mi-a trebuit un sfert de oră ca să mă calmez. Oboseala călătoriei a pus stăpânire pe mine și am adormit cu speranța că voi gândi mai limpede atunci când mă trezeam.

Au trecut mai mult de două ore până când am devenit din nou conștientă de situație. Trebuia să iau lucrurile pe rând: un duș, apoi cina. Sub jetul cald, corpul meu a recăpătat puțină energie. M-am îmbrăcat cu haine curate și am coborât la recepție. Tânăra fusese înlocuită de o doamnă de vreo șaizeci de ani, înaltă, elegantă, cu părul lung și drept, care mi s-a adresat într-o engleză destul de fluidă.

— Tu ești Maëlle, nu-i așa? Eu sunt Maya, proprietara hotelului. Prietena ta, Romane, mi-a vorbit despre tine. Sunt încântată să te cunosc!

Nu știam ce să spun. În fața amabilității acestei femei, furia mea s-a calmat.

— Și eu sunt încântată.

— Trebuie să-ți fie tare foame! Karras, bucătarul meu, a pregătit pentru diseară un khashi ko masu, un curry de miel tradițional nepalez. E delicios!

Am acceptat bucuroasă.

---

[2] Prenume nepalez care înseamnă „pace“ în sanscrită.

— Nu vrei să profiți de soare în grădină?

Ce idee frumoasă! Maya mi s-a alăturat în spațiul verde. Calmul care domnea în acest loc, la câțiva metri de aglomerație, era ireal.

— A sunat Shanti în timp ce dormeai. În două ore va fi la hotel.

Maya părea să-l cunoască, mi-am marcat uimirea schițând o ridicare din sprâncene care îmi era specifică.

— Oh! Shanti este un prieten vechi! M-a însoțit în minuni umanitare în Himalaya. S-a născut la Pangboche, un sătuc de șerpași aproape de Everest.

— Cunoaște muntele, așadar?

— Oh, și încă cum! Pentru el, muntele nu are secrete, o să vezi! Nu ai putea avea un ghid mai bun, te va conduce la destinație, nicio grijă!

— Dar știți unde trebuie să ajung?

— Nu! Doar tu știi, a spus ea, amuzată.

— Ah, știu doar că trebuie să mă întâlnesc cu un anume Jason și nu am nicio idee unde ar putea fi…

— Da, Romane mi-a explicat, trebuie să-ți dea o carte pentru ea.

— Știți totul? Și ce părere aveți?

A stat o clipă pe gânduri.

— Trebuie încercat totul pentru a salva persoana pe care o iubești. Totul, fără nicio excepție.

— De aceea am și venit. Dar aș vrea mai degrabă să știu ce credeți despre Jason. Îl cunoașteți?

— L-am văzut o dată. Este foarte implicat în cercetările asupra cancerului, iar restul timpului și-l dedică tibetanilor. De când sunt în exil, ei vin în Nepal, unde sunt tolerați, dar fără un statut special. Asociația lui are ca scop să-i îngrijească și să-i integreze.

— Și credeți că un manual poate dezvălui adevăruri pe care să nu le cunoaștem deja?

— Nu știu, dar de multe ori un drum duce spre alte locuri decât cele pe care ni le imaginăm.

M-am uitat la ea, fără să știu ce să spun.

— Nu am soluții la întrebarea ta, dar, dacă ești atentă la ceea ce se va întâmpla, vei afla răspunsuri la întrebări pe care nu ți le-ai pus încă! Nu înțelegeam o iotă, dar oboseala cauzată de

decalajul orar mă împiedica să reacționez. O tânără a pus o farfurie pe masă. Maya s-a ridicat. Te las să te ospătezi. Dacă vrei, putem face câțiva pași pe lângă Bodnath înainte de întâlnirea cu Shanti.

S-a îndepărtat cu grația și lejeritatea unui fluture.

Mirosul de curry, o adevărată simfonie a aromelor exotice, îmi gâdila nările. Această mâncare indiană alcătuia un caleidoscop de galben, maroniu și auriu. Prima înghițitură m-a aruncat în savorile iuți ale Orientului Îndepărtat. Parfumurile mă invitau de cealaltă parte a graniței: India, ultima mea călătorie cu Thomas! Acum aproape cinci ani... Un Bollywood de fericire care se transformase în coșmar trei luni mai târziu când mă părăsise pentru o tipă fără creier chiar când trebuia să ne mutăm împreună. Ce laș! Îmi trimisese un mesaj pentru a pune capăt celor trei ani de iubire nebună. La ce bun să revin asupra acestui episod, trecusem la altceva. Totuși, dacă stăteam bine să mă gândesc, nu la mare lucru...

M-am uitat la telefon, căutând o rețea inaccesibilă. Această rupere de lume mă adusese, încă o dată, la singurătatea mea. O vrabie s-a așezat pe masă. Puțin speriată, a ciugulit firimiturile împrăștiate de lipie, uitându-se la mine cu coada ochiului. Aceste câteva grame înaripate, îmbinate cu frumusețea florilor din grădina din fundal și cu armonia parfumurilor, mi-au potolit sentimentul de izolare. După ce am înghițit și ultima gură de mâncare, Maya și-a făcut din nou apariția. Calmul său mi-a potolit angoasa.

— Judecând după farfurie, ți-a plăcut, sau chiar ți-a fost foame, a spus ea izbucnind în râs.

— A fost foarte bun, într-adevăr.

— Vrei să ne plimbăm prin Bodnath?

— Da, chiar sunt curioasă!

Maya a mers în fața mea până la ieșirea pe drumul îngust format din cărămizi. O mulțime de oameni invadaseră locul și se mișcau cu pași repezi în jurul monumentului. Bodnath era un loc important de pelerinaj budist, unul dintre principalele sanctuare din Nepal. Era impresionant! În cartier erau adunate câteva mii de refugiați tibetani. De la fuga celui de-al paisprezecelea dalai-lama în 1959, afluxul a numeroși tibetani la Bodnath dusese la construirea a vreo cincizeci de mănăstiri, gompa, care stăteau mărturie pentru importanța religioasă a acestui loc, strâns legat

de fundația Lhasa. Se afla într-adevăr pe vechea rută comercială care lega orașul de valea Kathmandu. În mijloc trona stupa, un fel de templu, cel mai impunător din Nepal, cu 40 de metri înălțime și în diametru. La bază se aflau trei terase care reprezentau o mandala[3] pe care o puteau parcurge credincioșii.

Asemenea unui ghid preocupat să ofere cât mai multe informații publicului, Maya mi-a explicat faptul că toată arhitectura sanctuarului era alegorică. Cosmosul și elementele primordiale ale universului încarnau doctrina budistă: baza o reprezenta pământul, cupola reprezenta apa, turnul de deasupra, focul, coroana, aerul și pinaclul, eterul. M-a îndemnat să merg în același ritm cu credincioșii, apoi se oprea din când în când la una dintre cele 108 nișe care conțineau câte o statuie a lui Buddha pentru a-mi spune povestea acestuia. Eram subjugată de prestanța acestei femei pline de pasiune.

— Așa cum poți vedea sus de tot, ochii expresivi sunt pictați pe cele patru fețe, privire care scrutează spre cele patru puncte cardinale, aducându-le aminte budiștilor de prezența lui Buddha și de implicarea acestuia în viețile lor. Partea superioară sub formă de piramidă alungită este alcătuită din 13 trepte, vezi, acolo? Acestea separă emisfera de pinaclu și simbolizează cele 13 grade care reprezintă calea spre trezire, cele 13 stadii și accesul la cunoașterea perfectă: „Bodhi” sau „Buddha”, de unde numele de „Bodnath”.

Maya m-a luat de braț și am intrat într-o clădire printr-o ușă îngustă.

— Urmează-mă, te invit să bem un ceai de ghimbir. Am urcat repede treptele înalte, acoperite cu gresie albă pe cele cinci etaje, care duceau la o terasă înconjurată de tuia, unde mai multe mese fuseseră luate cu asalt de clienți de tot felul. Mirosul de vopsea trăda renovările făcute recent. O hartă cu Kathmandu și valea acoperea peretele din stânga, între doi bambuși înalți. Maya mi-a arătat că ne aflam departe de centru, la marginea de est a orașului.

— Încă un efort! Vreau să te duc acolo sus. Și mi-a arătat o scară în dreapta, pe care a urcat-o cu agilitate. De cum am ajuns, am fost captivată de privirea lui Buddha în fața mea. Ochii săi triumfători la 30 de metri înălțime mă străpungeau cu

[3] Diagramă care simbolizează de cele mai multe ori evoluția și involuția universului. Pentru mulți este o bază de meditație.

înțelepciunea lor, iar haina sa albă luminată de ultimele raze de soare proiecta reflexii portocalii. Am mers până la marginea terasei și m-am uitat la scenele de rugăciune minuscule.

Maya m-a invitat să mă așez la masa cea mai apropiată de ochii binevoitori ai colosului. O chelneriță a venit repede spre noi și s-a închinat în semn de respect. Maya a comandat ceaiul. Locul era magic și timpul se oprise pentru o clipă.

— Locuiești aici de multă vreme?

— De 20 de ani. M-am născut în India, la Daramsala. Am trăit acolo toată copilăria mea, apoi m-am căsătorit. Soțul meu, Salaj, a acceptat o slujbă în imobiliare, aici, la Kathmandu, așa că ne-am mutat. Asta mi-a permis să investesc în asociația pe care am înființat-o pentru a-i ajuta pe tibetani să se integreze.

S-a oprit din vorbit, uitându-se la stupă. Am verificat iar disponibilitatea rețelei: inexistentă. Mi-am închis telefonul și l-am repornit pentru a reinițializa conexiunea, dar tot degeaba.

— Dar tu cum ești, Maëlle?

— Cum sunt?… Bine…

— Nu-i o întrebare de complezență, chiar te întreb cum te simți cu adevărat.

Am fost surprinsă de insistența ei, era cu siguranță prima dată când mi se punea acea întrebare și se aștepta de la mine un răspuns cinstit. Preocuparea ei despre cum mă simțeam mă dezarmase.

— Sunt bine, Maya, puțin obosită după călătorie.

— Te simt stresată din cauza telefonului.

— Nu am semnal de când am ajuns aici.

— Chiar ai nevoie de semnal la 8.000 de kilometri de viața ta?

— Da, tot timpul! Trebuie să mă ocup de dosarele pe care le-am lăsat în aer înainte de a pleca.

— Ești chiar așa de neînlocuit? Crezi că o absență de câteva zile este o problemă pentru colaboratorii tăi? Aveți un defect de organizare, astfel încât totul stă pe umerii tăi?

Nu mi-am putut da seama dacă era naivă sau ironică. Privirea și tonul vocii ei confirmau a doua ipoteză, fapt care îmi displăcea.

— Conduc o companie de 300 de persoane, suntem într-o fază critică de vânzare către un mare grup în câteva zile, lipsa mea este într-adevăr o problemă, sunt în joc mai multe milioane de euro.

— Atunci de ce ai venit?

— Pentru Romane, trebuie să pun mâna pe faimoasele scrieri, cred că știi!

Întrebările ei mă agasau. Cine era ea să mă judece?

— Maëlle, dacă mintea și inima îți sunt în altă parte, cum ai să faci să te bucuri în liniște de această călătorie? Ce bucurie ai să găsești în asta?

— O, Maya, revino pe pământ! Nu sunt aici ca să-mi fac mie vreo bucurie, nu sunt în vacanță! Am venit să caut ceea ce mi-a cerut o prietenă și mă întorc apoi în Franța la viața mea. Nu e o alegere, e o obligație, înțelegi?

— Vrei să-mi spui că cineva te-a obligat?

Am oftat adânc.

— Maya, tu ești deșteaptă, nu te preface că nu înțelegi. Romane este grav bolnavă, dacă acest manuscris o poate ajuta în vreun fel sau altul, sunt datoare să o ajut, nu?

— De acord, dar, fiindcă ai ales să fii aici, de ce să nu trăiești această experiență cu bucurie decât cu îngrijorare?

— Dar cum aș putea să mă bucur aici? Nu vreau să te supăr, dar, uite, peste tot e sărăcie, frig, praf, nicio rețea de comunicare, o electricitate ca vai de ea, un confort precar, o cameră de hotel jalnică! Am impresia că m-am întors cu câteva secole în urmă!

— Ai dreptate, condițiile de viață sunt diferite de cele din Occident, totuși cred că indispoziția ta vine din altă parte.

— Ah, da, chiar crezi asta? Și de unde vine, mă rog, dacă tot pari să le știi pe toate?

— Din ideile preconcepute pe care ți le faci despre acest loc.

Este adevărat că ele nu mă ajutau să înfrumusețez spectacolul trist pe care Maya părea să nu-l vadă la fel. Chelnerița a pus pe masă două pahare fierbinți. S-a înclinat în fața noastră și a dispărut.

— Azi e sâmbătă, colegii tăi trebuie să se relaxeze la ora asta. Uită telefonul, nu-ți va fi de niciun folos în seara asta, lasă-ți chipul scăldat de ultimele raze ale soarelui și bucură-te de clipa asta. Am băut o înghițitură fierbinte. Maya avea dreptate, nu aveam să obțin nimic de la Paris. I-am urmat sfatul și m-am lăsat în voia căldurii plăcute din acel sfârșit de zi, legănată de mantrele furnicarului organizat. Păsările cântau la câțiva metri de noi, într-un copăcel care servea drept umbrelă de soare.

Am respirat adânc, toate gândurile luându-și zborul odată cu fricile mele. Mă simțeam bine. Câteva minute mai târziu, am deschis ochii asupra unei priveliști impresionante: Bodnath devenise un organ viu, prin ultimele fascicule ale bulgărelui de foc care părea că așteaptă atenția mea pentru a se duce la culcare. M-am uitat la soarele care oferea cel mai frumos spectacol al său, în timp ce îmi terminam băutura. Dulceața ceaiului îmi readusese zâmbetul pe care Maya încerca să îl aducă fără voia mea. O liniște neobișnuită pusese stăpânire pe mine. Am lăsat soarele să-și continue spectacolul și am contemplat împreună din primele loji feeria în liniște.

— Aș vrea să-ți mai spun un lucru înainte de întâlnirea cu Shanti. Fiecare clipă pe care o pierzi fiind nefericită nu o vei mai primi niciodată înapoi. Știi unde începe viața ta, dar nu știi când se oprește. O secundă trăită este un cadou pe care nu trebuie să-l irosim. Fericirea se trăiește acum. Dacă tu crezi că te afli aici dintr-o obligație, vei trăi momente grele în următoarele ore, căci muntele este o oglindă uriașă. Este reflexia sufletului tău... Reflexia stării ființei tale. Ai de ales între a lua ocazia care îți este oferită, să experimentezi această călătorie altfel, încetând să compari ceea ce ești, ceea ce știi, cultura, nivelul tău de viață, confortul tău. Dacă accepți să observi, fără să judeci, cu o perspectivă nouă, uitând ceea ce ai văzut deja, atunci, în ciuda tuturor acestor diferențe, vei descoperi o altă lume în care vei putea să te bucuri mai mult decât în lumea pe care o cunoști. Nu trebuie să te muți în Nepal, ci să încerci altceva. Ești gata să accepți provocarea?

Tocmai trăisem o experiență vizuală și senzorială rară, pe care nu o mai simțisem de multă vreme. Propunerea Mayei mă făcea să reflectez. De ce să nu încerc? Jocul mă atrăgea. La urma urmei, dacă tot eram aici, măcar să mă bucur de asta.

— Sunt o femeie căreia îi plac provocările!

— Atunci o să te distrezi.

— Ce trebuie să fac?

— Renunță la certitudini și descoperă fiecare lucru pentru prima oară, ca un copil care tocmai s-a născut și se minunează de absolut tot.

— Cred că pot face asta!

Maya a zâmbit și apoi s-a uitat la ceas. Era timpul să ne întoarcem, Shanti trebuia să fi sosit.

În timp ce ne terminam plimbarea făcută în jurul stupei, Maya mi-a propus să încep exercițiul:

— Provoacă-ți toate simțurile și ascultă zâmbetul vieții. Nu mai spune nimic și observă.

Mi-am oprit privirea asupra culorilor, am simțit tămâia intrându-mi în nări, mi-am ascuțit urechea, atentă la fiecare dintre discipolii care își murmurau rugăciunea. Am zâmbit descoperindu-mă altfel. Totul era adevăr. E adevărat că decorul și obiceiurile nu aveau nimic în comun cu viața mea cotidiană, ceea ce m-a ajutat să contemplu pentru prima oară. Chiar era prima oară!

Maya s-a uitat la mine, înduioșată. Rușinată, m-am grăbit să-i pun alte întrebări.

— Se roagă toată noaptea pe întuneric, fără curent?

— Nu compara cu ceea ce cunoști, uită de becuri, imaginează-ți o pasăre care descoperă locul, fără o conștiință deosebită. Crezi că și-ar pune astfel de întrebări? Nu, doar ar trăi clipa. Uită-te ca și cum creierul nu ar ști nimic. Privește fără să te gândești.

Începeam să înțeleg că jocul nu era chiar așa de simplu. De fiecare dată când îmi venea un gând, venea cu tot cu cunoștințele, cultura și credințele mele. Mi-am înghițit mai multe întrebări, căci toate mă îndepărtau de acea clipă, dar nu reușeam să disociez prezentul de o amintire, indiferent care.

Maya o luase pe aleea mică ce ducea la terasă și apoi spre grilajul hotelului. S-a întors spre mine, trăgându-mă din gândurile mele.

— Nu-ți face griji, dacă îți dorești, îți vei dresa creierul. Conștientizarea necesită o secundă în care ești gata, dar schimbarea obiceiurilor de mai mulți ani ia, se pare, mai mult timp.

— Nu știu dacă asta chiar mă liniștește.

— Crezi că, dacă începi să faci exerciții de forță, corpul tău ar căpăta formă după câteva minute de efort? Fiecare ședință de antrenament contribuie la reușita proiectului. Dorința nu este de ajuns, dar stă la baza oricărei creații.

Totuși eram departe de sala mea de sport!

Cap sau pajură

Nu puteți opri valurile, dar puteți învăța să faceți surf.

Joseph Goldstein

Lumânările răspândeau lumină pe mesele din jurul aleii care traversa grădina. Afară se răcorise, dar atmosfera plăcută te invita să te bucuri de acel loc liniștit. Shanti, așezat lângă intrare, s-a ridicat atunci când ne-a văzut. A salutat-o pe Maya cu o îmbrățișare prietenească și s-a întors către mine. Mi-a strâns mâna, apoi a acoperit-o cu căldură pe cealaltă.

Bărbatul era mic de înălțime. Chipul său ars de soare și ochii zâmbitori îi arătau originile.

— Este o onoare să te conduc în Himalaya pentru această cauză nobilă și voi face tot ce-mi stă în putință ca această călătorie să fie cât mai plăcută posibil.

Accentul său nepalez făcea ca engleza să fie mai greu de înțeles. M-a invitat să mă așez la masă.

— Trebuie să ne punem de acord asupra traseului pe care îl vom urma și trebuie să te avertizez despre pericolele care ne așteaptă. Te-a prevenit cineva despre condițiile climatice pe care le putem întâmpina în această perioadă?

— Despre ce vorbești, Shanti? Zici că plecăm într-o călătorie în centrul Pământului, am râs eu.

Surprins, s-a întors spre Maya, care a ridicat din umeri fără să spună nimic.

— Dar, în fine, unde mergem? Trebuia să recuperez un manuscris la sosirea mea la hotel și să plec câteva ore mai târziu.

— Dacă vrei să te întorci cu acel manuscris, îți trebuie mai mult timp, nu doar câteva ore!

A scos o hartă și a întins-o pe masă. Am recunoscut întinsul lanț de munți himalayan. Shanti a arătat cu degetul poziția noastră, apoi pe cea a lui Jason, în mijlocul lanțului Annapurna.

— După cum vezi, nu e chiar aproape. Avem mai multe trasee, dar îți sugerez să plecăm din Kande, să trecem prin Australian Camp, să urcăm prin Landruk, Jhinu Danda, Bamboo, și în final Deurali, pentru a ajunge la sanctuarul din Annapurna. E o zi în plus de mers, dar e mai ușor decât prin est. Ne trebuie cinci-șase zile pentru a ajunge în vârf, și două zile mai puțin să coborâm, dacă totul merge bine. Ce zici?

— Cred că e o greșeală. Nu sunt pregătită pentru acest tip de activitate și nici nu am timp să plec pentru zece zile.

Derutat, Shanti a strâns harta și a oftat.

— Atunci va trebui să renunți la gândul că vei pune mâna pe ceea ce ai venit să iei.

— Nici vorbă! Asta-i culmea! Trebuie să existe o cale să ajungem la mănăstire cu elicopterul. Plătesc eu, desigur!

— Desigur, numai că noi nu ne putem permite asta acum!

— De ce? Îmi ascundeți ceva?

Neliniștea pusese stăpânire pe mine. Shanti s-a întors spre Maya, care îi făcuse un semn din cap prin care îi confirma că poate avea încredere.

— Mănăstirea adăpostește tibetanii căutați de poliția nepaleză. China a semnat un acord cu autoritățile pentru a le preda persoanele care sunt considerate că reprezintă o amenințare și că perturbă liniștea. Trebuie să fim discreți. Jason a plecat acolo de urgență deoarece o epidemie de gripă a lovit zona. A preferat să păstreze manuscrisul cu el, neștiind dacă veneai sau nu. Prietena ta a confirmat sosirea ta abia ieri, când Jason plecase deja din Kathmandu.

— Nu există un mijloc mai rapid de a ajunge acolo?

— Mă tem că nu, niciun vehicul nu circulă pe munte.

Am căutat o soluție, dar, după câte se părea, nu exista niciuna. Acea alegere corneliană era frustrantă. Shanti și Maya mi-au lăsat timp să primesc vestea. Nu au spus nimic, așteptând să mă decid.

— Nu! Nu, nu, trebuie să mă întorc, nu îmi permit să lipsesc atât de mult timp de la Paris. Colegii mei au nevoie de mine, înțelegeți! Și-așa că nu am semnal aici…

— Alegerea ta e bună dacă o faci din motivele care trebuie. Cele care sunt ghidate de inima ta.

— Nu înțeleg ce încerci să-mi spui!

— Lasă-mă să ghicesc. Sunt convins că ai făcut studii extraordinare care ți-au permis să-ți folosești mintea cum trebuie. E un lucru folositor în multe cazuri. Dar cum stă treaba cu inima ta? Cine te-a învățat să o asculți? Pentru a lua această decizie și a nu avea vreun regret, nu trebuie să fii bun la probabilități, e suficient să asculți bătăile din interiorul tău. E singurul mod care te poate ghida pe drumul vieții, cel care ți se potrivește, cel care te va duce spre împlinire.

Discursul său, pe care nu am îndrăznit să-l întrerup, mi se părea cel al unui gura ieșit atunci din secta lui, dar seninătatea lui mă lăsase mută. Strălucea de o lumină ciudată, iar prezența sa îmi făcea bine. Simțeam că îmi stârnise curiozitatea.

— Creierul meu și inima mea sunt două organe indispensabile supraviețuirii mele. Nu cred că iau decizii cu unul dintre ele în special. Fiecare opțiune din viața mea o iau după o gândire matură între diferite alternative. Nu mai sunt la vârsta când porneam pe un drum cu capul înainte.

— Nu e vorba să acționezi irațional, ci să îți calmezi urletele panicii pentru a auzi cântecul dorințelor tale. Ai ascultat ceea ce dorește inima, sau te-ai lăsat dusă de nas de vacarmul fricilor tale?

— Ăăă… nu știu, nu mi-am pus niciodată această întrebare.

— Aici e problema! De ce ai venit?

— Păi, știi foarte bine, ca să pun mâna pe acel manuscris!

— Atunci, de ce să renunți, dacă ești aici?

— Deoarece trebuia doar să vin și să mă întorc. Slujba mea nu-mi permite să rămân zece zile, aș fi inconștientă să rămân într-o perioadă plină cum e aceasta. I-am arătat nervoasă ecranul telefonului meu. Și, după cum vezi, tot nu prind nicio rețea!

— Da, văd, dar crezi că firma ta o să se prăbușească în zece zile?

— Da, în fine, nu… Dar o zi pierdută e greu de recuperat.

— Foarte bine. Atunci ce te face să renunți de fapt?

Am reflectat un moment. Știam ce, dar nu mă simțeam în largul meu să o spun.

— Nu cred că sunt pregătită fizic să plec pe munte. Și, în plus, cu oameni pe care nu-i cunosc, spre un loc la întâmplare.

— Acum îți înțeleg mai bine alegerea: ți-e frică să nu reușești, să fii singură cu necunoscuți, să fii dezamăgită și să nu aduci manuscrisul. Creierul te descurajează și găsește scuze ca să te convingă să te întorci: „Nu e nivelul tău, nu ești o sportivă, ci o intelectuală, oamenii ăștia sunt probabili nesinceri, dacă manuscrisul nici nu există…” Când aceste îndoieli nu sunt suficiente pentru a te convinge, această voce nerușinată folosește alte arme, cum ar fi vinovăția: „Cum ai putea să-ți lași baltă angajații? Crezi că ai timp pentru acest gen de distracție? Etc.”

Am zâmbit. Era într-adevăr ceea ce îmi suna în cap.

— Acum, că ți-ai identificat fricile, ai putea să-mi spui ce-ai face dacă ele nu ar exista? Ce hotărâre ai lua dacă drumul ar fi simplu și fără efort, dacă prietenii tăi ți-ar vrea binele și dacă ar exista probabilitatea să găsești acest manuscris?

— Bineînțeles că m-aș duce, deoarece Romane este foarte importantă pentru mine și, dacă există o șansă de vindecare, vreau să i-o pot oferi. Și apoi… zece zile din viața mea nu sunt nimic pentru a salva o persoană pe care o iubesc atât de mult.

Cuvintele îmi ieșeau din piept. Shanti a clătinat din cap de mai multe ori. Ochii lui se uitau fix în ai mei.

— Doar inima ta poate lua această decizie. Făcând abstracție de fricile tale, i-ai auzit vocea senină. De ce să nu încerci această șansă și să-ți depășești temerile? Nu riști să-ți pară mâine rău de alegerea ta, stând așezată la birou? Cunosc muntele, vor fi momente grele, condițiile climatice sunt aspre în această perioadă, dar nu mă îndoiesc de capacitatea ta de a reuși. Dacă dorești, te voi duce până sus, dar, fără tine, nu pot face nimic.

— Și echipa?

— O cunosc bine, deoarece eu am format-o: Nishal, primul hamal, face această meserie de peste 30 de ani, e un prieten din copilărie. Thim, cel de-al doilea, e nepotul său. Are grijă de el de când era mic, tatăl lui l-a respins când și-a dat seama că băiatul era retardat. Înțelege poate mai greu decât ceilalți, dar are o inimă mare. Ai să vezi, e o plăcere să călătorești cu el, e un ucenic serios. Și în fine, Goumar, bucătarul, e un tip amuzant, mereu binedispus și va ști să ne răsfețe tot drumul. Am parcurs Himalaya ani la rând cu el și cu Nishal. O să-ți placă sigur de ei! Întrebarea pe care trebuie să ți-o pui este: de ce să ai încredere în mine? Pentru că sunt ghidul pe care Jason l-a ales pentru tine și pentru că el este prieten cu prietena ta dragă. Nu e de ajuns?

Am zâmbit.

— Ești un negociator bun, Shanti.

— Nu am nimic să-ți vând, dar îți mulțumesc pentru compliment. Așadar, pe cine te-ai hotărât să asculți? Pe creier cu fricile tale, sau pe inimă cu iubirea pentru prietena ta?

Mi-am lăsat capul să cadă în mâini, cu coatele sprijinite pe masă. Opțiunile s-au înfruntat în mine timp de un minut, apoi m-

am ridicat, mi-am masat tâmplele cu o mișcare circulară și am inspirat adânc, ațintindu-mi ochii în cei ai lui Shanti.

— Când plecăm?

Noroc sau ghinion

Nu văd decât o cale pentru a ști până unde putem ajunge. Aceea de a porni la drum și de a merge.

Henri Bergson

Mi-am terminat micul dejun pe terasa hotelului. Lăsându-mi chipul mângâiat de soare, ascultam rugăciunile care se auzeau din templul vecin și clopotele sunând după fiecare mantră. Mă temeam de sosirea lui Shanti, cu gândul la ce avea să urmeze. Să plec în Himalaya, eu, care nu suportam să stau singură o zi la țară! Și în plus cu persoane pe care nu le cunoșteam și în care trebuia să am încredere. Oare era rezonabil? În continuare nu o puteam contacta pe Romane. Cum luasem hotărârea asta nebunească? Cu cât mă gândeam mai mult, cu atât inima îmi bătea mai tare. Simțeam o durere apăsătoare în stomac.

Shanti a intrat pe poartă și mi-a făcut semn de departe. A traversat grădina și a urcat scările două câte două până la mine.

— E ziua cea mare! Ești pregătită?

— Nu, nu sunt sigură că sunt gata. Nu am dormit bine și nu cred că sunt pregătită fizic pentru… și apoi, eu…

— Nu-ți face griji, în prima zi vom merge mai mult cu mașina decât pe jos. Vei avea timp să te obișnuiești, vom merge în ritmul tău. Shanti mi-a scrutat privirea panicată, apoi a constatat amuzat: Ai continuat discuția noastră cu creierul tău aseară. Nu te-a lăsat nicio clipă toată noaptea. De asta te simți anxioasă acum. Cel mai greu va fi să-l îmblânzești și să-i aduci aminte cine comandă! Și-a încheiat fraza făcându-mi cu ochiul. Trebuie să plecăm, drumul e lung, trebuie să ajungem la Australian Camp până se face noapte.

M-am lăsat dusă de entuziasmul său până la ieșire. Am îmbrățișat-o pe Maya, care m-a strâns cu putere în brațe, șoptindu-mi la ureche: „Profită de această călătorie. Gândește-te la ce ți-am spus ieri: experimentează fiecare clipă ca o persoană amnezică, ca și cum nu ai ști altceva în afară de ceea ce descoperi”.

Shanti mi l-a prezentat pe Karma, șoferul nostru, apoi am încărcat bagajele în microbuz. M-am așezat pe rândul al doilea, la mijloc, pe scaunele goale. Am traversat Kathmandu în tăcere, învăluiți de agitația matinală. Camioanele descărcau marfa, blocând drumul șoferilor care deveneau nerăbdători. Doar

motocicletele de tot felul se strecurau cu dibăcie printre barierele formate de mașini. Claxoanele marcau măsura acestui *bhajan*[4] asurzitor.

După o scurtă pauză la Tamel pentru a-mi pune la punct garderoba de munte – cu atât mai mult cu cât nu îmi luasem haine decât pentru un weekend – am luat-o pe autostrada Privthi, drumul principal asfaltat cu două benzi, care leagă Kathmandu de Pokhara. Fără trotuare, doar o bandă de pământ acoperită cu nisip ne separa de locuințe. Casele erau majoritatea din tablă și le propuneau trecătorilor în partea de jos diverse servicii: reparații de biciclete, măcelărie, croitorie, vânzare de mărfuri variate… sau avariate de altfel!

Shanti mi-a spus că trebuia să parcurgem două sute de kilometri, adică aproximativ cinci ore de mers. Eram epuizată. Noaptea fusese grea și simțeam efectele decalajului orar. Am ațipit un moment. Când m-am trezit, pe o parte se afla muntele Mahabharat. Treceam pe lângă sate mici și temple antice.

Am căscat cu gura până la urechi. Mă simțeam amețită, încă adormită, mi-am frecat ochii cu ambele mâini, căscând de mai multe ori. M-am uitat la ceas, era deja ora 11. Dormisem două ore! Shanti îmi zâmbea. Eram la jumătatea drumului. Mai erau două ore și jumătate de mers.

La scurt timp, Karma a oprit motorul în fața unei colibe. Doi bărbați au încasat un drept de trecere. Nici o barieră, nici un indicator, doar un triunghi de avarie. Trebuia știut!

Razele soarelui treceau prin geam, înviorându-mi corpul care deja clocotea. M-am uitat la peisajul care defila prin fața ochilor. Cuvintele Mayei îmi sunau în minte: „Experimentează fiecare clipă ca o persoană amnezică”. Nu-mi era deloc greu, totul era departe de ceea ce știam deja. Acest drum, pe care mergeau camioane supraîncărcate, biciclete peticite, vaci care rătăceau în căutarea unui fir de iarbă de păscut, îmi oferea scene greu de crezut. I-am explicat lui Shanti experiența propusă de Maya.

— Într-o țară ca Nepal, pentru mine e ușor să constat noul, deoarece nimic nu îmi este familiar! Ceea ce este mai greu este să nu îl critic! Pentru că imediat compar cu ceea ce cunosc deja. Îmi dau seama că am un comentariu pentru orice.

— Asta pentru că mintea ta are nevoie să se știe în siguranță. Așa cum ai înțeles ieri, noul sperie *ego*-ul care critică și se

[4] Cântec devoțional hindus.

folosește de capacitățile tale mentale pentru a compara ca să se simtă în siguranță, aducându-te în zona de cunoaștere. Ceea ce îți propune Maya este un exercițiu bun. Să uiți tot ceea ce ai învățat înseamnă că nu mai poți compara nimic. Rămâi astfel să observi ceea ce vezi. Nu mai poți judeca, deoarece nimic altceva nu există în afară de ceea ce este. Nu mai există nici cunoscut, nici necunoscut, ci doar imaginile care trec prin fața ochilor tăi.

— La ce este folositor acest lucru?

— La a nu te lăsa invadată de gânduri poluante care te împiedică să apreciezi momentul prezent. Când le elimini, nimic nu-ți mai poate afecta starea de bine. Nu e un obiectiv frumos acela de a te simți bine în fiecare clipă?

Am încuviințat, lăsând să-mi scape un scurt râs cinic. Shanti m-a întrebat dacă așa stăteau lucrurile și în cazul meu.

— Nu, bineînțeles că nu!

— De ce?

— Sunt atât de multe lucruri! Adesea exterioare voinței mele. Munca mă stresează, viața mă constrânge să acționez din obligație…

În aceeași clipă, în fața noastră a apărut o mașină. Karma a oprit brusc, dar a fost cât pe ce să intre în noi. Șoferul ne-a făcut un semn cu degetul în oglinda retrovizoare și a dispărut cu aceeași imprudență, făcând slalom printre mașini.

— Uită-te la idiotul acesta! Cum să-mi păstrez calmul? am sărit ca arsă. Pe lângă faptul că greșește, ne și insultă, e chiar culmea!

Cei doi prieteni ai mei au tăcut mâlc. Karma își venise în fire, bâțâindu-și capul de la dreapta la stânga, încă sub șoc.

Shanti, perplex, gândea cu voce tare:

— Sunt surprins de hazardul vieții. Tocmai am trăit ceea ce voiam să-ți explic!

— Nu văd legătura cu discuția noastră, am răspuns eu încă enervată de comportamentul șoferului.

— Tocmai îmi spuneai că unele situații exterioare te pot împiedica să te simți bine.

— Da, și iată un exemplu perfect! Acest tip mi-a tulburat liniștea prin comportamentul său stupid și iresponsabil și are tupeul să ne insulte în loc să ceară scuze. E tipul de situație care mă înfurie. Și mi se pare că am și de ce!

Tonul meu, care devenise sarcastic, nu i-a scăpat lui Shanti, care rămăsese calm:

— Într-adevăr, ai și de ce! Sau nu!

— Sau nu ce?

— Nu ai de ce să te enervezi.

— Stai așa, nu mai înțeleg ce vrei să spui. Crezi că a avut un comportament normal și acceptabil?

— Normal că nu! Dar acceptabil, de ce nu?

— Aha! Ți se pare admisibil ca acest inconștient să pună viața celorlalți în pericol?

— Imaginează-ți că omul acesta are un motiv sănătos să meargă cu viteza asta riscând în așa fel. Poate că a primit un telefon urgent, nevasta lui este poate pe cale să nască, copilul i s-a îmbolnăvit...

— Desigur, Shanti, putem să ne imaginăm orice, dar nu cred că așa stau lucrurile. Nu mai fi naiv!

— Și de ce nu? De ce trebuie să vedem în celălalt doar un comportament agresiv la adresa noastră? Hai să ne uităm la fapte...

— Faptele sunt clare: imbecilul mergea cum îl tăia capul și a fost cât pe ce să intre în noi. Cretinii de felul acesta mă scot din fire. Și cu asta basta!

Un bărbat ne-a depășit cu viteză. Luați prin surprindere de acest act imprevizibil, ni s-a făcut frică. Totul ar fi putut să se oprească aici, dar spaima provoacă în noi reacții în lanț, deoarece trebuie să o justificăm. Așteptăm din partea lui scuze, lucru care nu se întâmplă, iar, în loc de asta, el ne acuză că nu-l lăsăm să treacă. După spaimă vine un sentiment de agresiune, de umilință și de nedreptate. Crezi că a vrut să ne facă rău?

Am strâmbat din nas, căutând să-mi amintesc. Shanti a continuat cu întrebările:

— De ce trebuie să ne simțim atacați?

— Așa cum ai explicat: comportamentul său generează reacții în lanț, și noi nu putem accepta totul fără să spunem nimic!

— Avem de ales între a ne simți bine ca înainte de producerea faptelor sau să ne alimentăm furia împotriva acestui individ cât timp vrem, dar fracțiunea de secundă în care ne-a fost frică nu poate justifica starea neplăcută de după.

— Nu cred că înțeleg. Sunt furioasă, este normal, nu?

— Suntem singurii responsabili de starea de spirit în care decidem să trăim fiecare clipă.

Calmul lui Shanti mă oripila. Mi-am scos puloverul, căldura mă sufoca.

— Atunci ce ar trebui să fac, după părerea ta?

— Ai putea să-ți schimbi atitudinea și să nu mai fii afectată de situație. Odată ce accidentul este eliminat, căutăm un vinovat pentru emoția noastră. Am găsit vinovatul, nu-i așa? Dar nu vezi un alt vinovat mai puțin evident pentru mânia ta?

— Păi, nu… E vina acelui tip!

— O singură persoană este responsabilă: tu!

— Poftim? Eu? Acel individ ne-a pus viețile în pericol, și eu sunt cea care greșește? Asta-i chiar bună!

— Nu, Maëlle, nu ești responsabilă pentru actele sale, ci de emoțiile și de starea ta neplăcută. La fel ca tine, și mie mi-a fost frică de accident, apoi am încercat să-mi controlez gândurile pentru a nu mă lăsa copleșit de sentimente negative care s-ar întoarce împotriva mea. În felul acesta mi-am regăsit echilibrul. Dacă admitem că fericirea ia naștere în noi și că nimic nu o poate dezechilibra, blocăm accesul la situațiile exterioare toxice. Observăm fără să adăugăm gânduri poluante.

Cuvintele lui Shanti m-au lăsat mută. Deveneam conștientă că puteam ieși din orice situație dureroasă prin schimbarea stării de spirit, admițând responsabilitatea mea în proliferarea emoțiilor negative. Nu era ușor să cobor de pe piedestal, dar avea dreptate.

M-am lipit de scaun, uitându-mă la peisaj. Greutatea pe care o simțeam în stomac a dispărut și tensiunile din corp s-au relaxat. Vocea mi s-a îmblânzit.

— Recunosc că ai o bilă albă! Trebuie să mărturisesc că mă impresionezi!

A început să râdă.

— Cu așa puțin?

— Nu, te înșeli… Nu e genul meu să ascult marile lecții de morală, nici măcar pe cele mici! Colegii îmi reproșează că nu le acord destul de multă atenție!

Căldura înăbușitoare învinsese aerul condiționat, care abia funcționa în microbuz. Amortizoarele suportau cu greu neregularitățile fâșiei de asfalt care părea turnat pur și simplu pe un drum de pământ. Ne-am oprit pentru a ne dezmorți

picioarele și să bem ceva. Mai aveam o oră de mers înainte de prânz și până să ajungem la punctul de plecare al escapadei noastre. Karma a parcat mașina la baza dealului. Când a frânat, s-a format un nor de praf în urma căruia venea un alai de vânzători ambulanți care se repezeau să ne arate tot felul de obiecte artizanale. Shanti i-a refuzat cu un gest și m-a condus la o mică tarabă de fructe și legume cu vreo zece vânzători. Fiecare își organiza recolta printr-un cod de culoare. Curcubeul din fața noastră mi-a adus aminte de piața bio din cartier: mere, portocale, roșii, banane, dovlecei. Nimic exotic! Toamna, mandarinele erau la putere. Shanti a cumpărat două kilograme, apoi a gustat câteva fructe uscate înainte de a lua un amestec de mai multe fructe pe care mi l-a întins. Karma s-a așezat pe un șanț de piatră puțin mai departe. Împărțea o țigară din foi cu o cunoștință.

M-am luat după Shanti până la o locuință improvizată construită din scânduri și tablă peticite. În prag, o femeie în zdrențe l-a atins pe umăr pe ghidul meu, apoi s-a întors spre mine pentru a-mi strânge mâna. Ne-a invitat să ne așezăm la singura masă alcătuită din trunchiuri de copac și a intrat în căsuță, de unde s-a întors cu două cești aburinde. Shanti a schimbat cu ea câteva cuvinte în tibetană. Ascultam fără să înțeleg, uitându-mă cu dezgust la ceașca cu apă tulbure verzuie pe care mi-o pusese în față. Nici vorbă să înghit băutura, că altfel aveam să mor. În ciuda cuvintelor Mayei care îmi veneau în minte, îmi era imposibil să risc să mă otrăvesc din cauza unei gustări!

Shanti o dăduse pe gât dintr-o înghițitură, apoi a observat lipsa mea de entuziasm.

— Poți să bei, a fiert ore întregi. Acest amestec de plante te va ajuta să suporți căldura. Nu-ți fie frică.

Plină de îndoieli, mi-am întins buzele suflând, apoi mi-am înmuiat vârful limbii. Am ținut pentru câteva secunde puțin lichid în gură, gata să scuip tot. Am fost surprinsă de combinația delicată de plante, în care domina gustul de salvie. Am luat o a doua înghițitură cu mai mult elan, apoi următoarele cu plăcere și am sfârșit prin a accepta a doua ceașcă. Shanti mi-a explicat că femeia cunoștea beneficiile plantelor de munte. Ea îi trata prin fitoterapie pe locuitorii din vecini. Unii veneau chiar de departe pentru a beneficia de știința ei.

M-am simțit rușinată de prejudecățile mele. Voiam să trăiesc această călătorie fără să o compar cu ceea ce știam. Chiar dacă nu avea nimic de-a face cu viața mea, trebuia să mărturisesc că dorința de a descoperi această țară, cultura și mentalitățile ei îmi provoca o anumită plăcere. Nu mă mai uitasem la telefon de o oră!

Shanti a dat semnalul de plecare. Karma a tras adânc din țigară până la capăt și și-a luat rămas-bun de la prietenul său. Când am pornit la drum, Shanti mi-a întins un pumn de arahide pentru a mă face să rezist până la prânz și am ațipit din nou.

*

M-au trezit bombănelile puternice ale șoferului nostru. I-am cerut lui Shanti explicații, în timp ce Karma continua să mormăie. Shanti a vorbit o clipă cu el și a reușit să-l calmeze. Ratase ieșirea, iar acum trebuia să facem o buclă care ne făcea să ajungem cu o jumătate de oră mai târziu. Am primit cu greu vestea. Călătoria era deja destul de lungă pentru a mi-o imagina prelungindu-se. N-am turnat gaz pe foc, șoferul nostru părea suficient de afectat de greșeala făcută. Fără să-și fi schimbat dispoziția, Shanti mi-a simțit descurajarea. Mi-a povestit o întâmplare:

Era odată într-un sat un bătrân care avea un cal minunat. Calul era atât de frumos, încât seniorii de la castel voiau să-l cumpere, dar omul refuza mereu: „Pentru mine, acest cal nu este un animal, este un prieten. Cum vreți să vând un prieten?” Într-o dimineață, s-a dus în grajd, dar calul dispăruse. Toți sătenii i-au strigat: „Ți-am spus noi! Mai bine l-ai fi vândut. Acum ți-a fost furat... Ce ghinion!” Bătrânul a răspuns: „Noroc, ghinion, cine poate ști?” Toată lumea își bătea joc de el. Dar, după cincisprezece zile, calul s-a întors cu o turmă de cai sălbatici. Fugise de acasă și se îndrăgostise de o iapă, iar acum se întorcea cu restul turmei. „Ce noroc!”, au exclamat sătenii. Bătrânul și fiul său au început să dreseze caii sălbatici. Dar o săptămână mai târziu, fiul și-a rupt un picior la antrenament. „Ce ghinion!”, au spus sătenii. „Cum ai să faci, fiind atât de bătrân, dacă fiul tău, care-ți este singurul ajutor, nu te mai poate ajuta?” Bătrânul a răspuns: „Noroc, ghinion, cine poate spune?” Puțin mai târziu, armata seniorului a ajuns în sat și a

înrolat cu forța toți tinerii. Toți... în afară de fiul bătrânului, care nu putea să plece cu piciorul rupt. „Ce noroc, toți copiii noștri au plecat la război, doar tu ți-ai păstrat fiul lângă tine. Ai noștri vor fi omorâți!” Bătrânul a răspuns: „Noroc, ghinion, cine poate spune?”

— Așa că această ieșire pe care am ratat-o este noroc sau ghinion?

Am izbucnit în râs.

— Cine poate spune, Shanti? Într-adevăr, cine poate spune? Poate că am fi murit dacă șoferul ar fi luat-o pe drumul cel mai scurt. Asta mi-a adus aminte de metroul pe care îl pierdeam uneori dimineața: când ajungeam pe peron, ușile se închideau, iar asta mă făcea să turbez! Poate totuși de asta eram încă în viață!

Karma a luat-o pe un drum haotic de pământ. Roțile microbuzului au început să se învârtă în gol timp de o rotație completă. Apoi mașina a pornit, urcând coasta după ce a luat trei sau patru curbe strânse. Drumul îngust nu mai lăsa loc niciunei mașini. Din fericire, nimeni nu venea din celălalt sens.

La capătul drumului, terasa unui restaurant oferea o priveliște spectaculoasă asupra văii Pokhara, până la lanțul himalayan, care bloca orizontul. Am rămas un moment nemișcată în fața peisajului, ignorând zgomotele stomacului atras de aromele care ieșeau din clădire. Shanti mi-a propus o masă mai aproape de vegetație.

— Aici poți mânca cel mai bun *dal bhat* pe care îl știu! Mâncarea tipică din țara mea! Adică: orez alb și supă de linte, *dal* în nepaleză, pe care o mâncăm de două ori pe zi. Pentru cei mai înstăriți, este însoțit de curry și legume murate. E o mâncare vegetariană în general, căci carnea este scumpă, dar aici o vei mânca cu carne de iac. Hai după mine, o să te ospătezi!

S-a ridicat și m-a condus spre bucătărie. Pe o tejghea, niște recipiente generoase din metal, puse pe un suport fierbinte, conțineau ingredientele enumerate de Shanti: orez alb, supă de linte, arome puternice de condimente de murături, sosul de curry, apoi iacul scăldat într-un sos maroniu cu reflexii argintii. Am tras în piept aromele oalelor aburinde care se amestecau pentru a forma mâncarea tradițională. Cu răsuflarea tăiată, doi tineri așteptau verdictul.

— Am să iau un *dal bhat* regal!

Privirile îngrijorate au făcut loc unei bucurii evidente. Primul tânăr s-a grăbit să îmi întindă o farfurie din metal, punând patru boluri goale. Shanti m-a ajutat spunându-mi că orezul trebuia să fie în centru și că fiecare recipient era destinat pentru un singur ingredient. Chelnerul m-a servit conform regulilor artei, punându-mi pe farfuria plină și o salată de varză, morcovi și castraveți. Apoi, deasupra a pus o turtă subțire cu chimen prăjit. Shanti s-a așezat în fața mea, dar Karma a rămas să mănânce la bucătărie.

Mi-am înfipt furculița în fiecare bol pentru a mă bucura de arome, apoi am făcut la fel ca tovarășul meu de călătorie, care amesteca aromele în mijlocul farfuriei. Repeta gesturile cu fiecare înghițitură. Legumele murate, care aveau și puțin zahăr, și orezul alb îndulceau urmele de ardei iute din carnea fiartă de iac în sos. Lintea le îmbina pe toate într-un mod delicat și savuros, exacerbând toate aromele. M-am delectat contemplând un peisaj nemaivăzut. Soarele ne stătea alături în pauza noastră de o plăcută pace.

Refuzul priorității

Să ne gândim la ceea ce are cu adevărat valoare, la ceea dă vieții noastre un sens, și să ne ordonăm prioritățile în consecință.

Tenzin Gyatso, al paisprezecelea dalai-lama

Ne-am reluat drumul după o scurtă siestă pentru a ajunge pe la mijlocul după-amiezii la Kande, lângă Pokhara.

Restul echipei ne aștepta acolo. Shanti a făcut prezentările: Goumar, cel mai mare dintre cei trei, a ieșit primul în întâmpinare, întinzându-mi mâna. Ochii lui zâmbitori m-au făcut să zâmbesc; părul negru îi acoperea ceafa; avea o mustață rară și câteva fire de păr răzlețe în barbă, ca un țap. Părea tipul chinez. Sub un hanorac stacojiu, burta care i se forma mi-a confirmat rolul în echipă. Cei doi bărbați nu depășeau un metru șaizeci.

Nishal, cel mai rezervat, s-a apropiat la rândul său, cu capul plecat. Părea plăpând, dar am fost surprinsă de strângerea sa de mână viguroasă. Plin de mușchi, purta niște haine de lucru kaki cu bej, o geacă albastru cu alb și sandale în picioare. Șapca maro îndesată pe cap îi ascundea ochii vicleni. Trăsăturile trase și chipul ridat îl făceau să pară de cincizeci de ani. Am auzit un slab *Namaste* ieșind prin mustața lui subțire. Am înclinat capul în semn de respect, iar el s-a retras.

În cele din urmă, Thim mi-a luat mâna, nerăbdător. Mai puțin timid decât unchiul său, mi-a urat bun venit cu un entuziasm debordant. Îmbrăcat cu blugi gri, cu un pulover maro-deschis pe care se vedea blazonul poliției din New York, cu o eșarfă bordo și o căciulă verde din lână cu motoc, jongla cu moda locală și internațională într-un tradiționalism uimitor.

Nishal s-a îndreptat spre bagaje și a repartizat greutatea în două mormane de aceeași mărime, apoi a legat cu o sfoară pachetele, ajutat de nepotul său, care maimuțărea fiecare gest. Îndemânarea mișcărilor arăta că nu era la prima drumeție de acest fel.

Am mai băut un suc pe terasa amenajată a unei colibe din lemn a cărei streașină din tablă proteja o masă și două bănci. Karma a claxonat și ne-a urat drum bun.

Shanti l-a chemat pe Goumar, care plecase să fumeze o țigară și care s-a ridicat dintr-o săritură. Cocoțați deja la 1.760 de

metri altitudine, am început drumeția la semnalul ghidului. Cei doi hamali au pus încărcătura pe un zid mic, i-au întors spatele, și-au prins chinga pe frunte, apoi și-au urcat bagajul pe șale. Shanti i-a ordonat lui Nishal să urce primul, urmat de Thim și de Goumar. Mi-a spus să țin pasul cu ei, apoi a venit în urma mea pentru a încheia șirul. Am pășit pe urmele lui Goumar. Drumul de pământ pietros necesita multă atenție. În mijlocul unui mic cătun cu patru case, privirea mea se așezase pe fiecare scenă în parte. La dreapta, o femeie spăla rufe sub un robinet improvizat al cărui debit lăsa de dorit, în timp ce câinele tolănit alături se bucura de ultimele raze de soare. La stânga, o capră își freca viguros capul de stâlpul din bambus al adăpostului.

Captivată de activitățile locuitorilor, mi-am dat seama abia mai târziu că începuserăm să urcăm. Peisajul își schimba decorul: valea oferea kilometri de culturi în terase ale căror culori se schimbau de la un etaj la altul; pădurile de stejar, de mesteceni, de arțari și de pin desăvârșeau această paletă de nuanțe de verde, iar cerul albastru contrasta cu proiecțiile razelor de soare devenite arămii.

Condițiile climatice erau ideale. Temperatura agreabilă a după-amiezii, amestecată cu o briză lejeră, ne dădea avânt pe drumul care se transforma în scară de piatră. Mă gândeam la obiceiurile primilor locuitori, dar mi-a fost imposibil să formulez cea mai mică întrebare, căci mi se tăia respirația.

Hamalii erau mult în față, nici nu îi mai vedeam. Goumar și Shanti mă încadrau ca două gărzi de corp, mergând în ritmul meu. Făceau pauze scurte, pretextând câte o explicație, pentru a mai încetini ritmul. Am întâlnit câțiva oameni după o locuință, de o parte și de alta a aleii de pământ, în urcuș. Casele erau toate construite în același fel: fundația de piatră și scândurile de pin mai mult sau mai puțin regulate alcătuiau pridvorul; acoperișurile din tablă se prelungeau pe un metru, susținute de bârne, pentru a adăposti terasa. Proprietățile se delimitau prin bariere artizanale din butuci orizontali și verticali. Mi-am întors capul, atrasă de râsetele unui copil care alerga o oaie, făcând slalom printre rufele multicolore întinse între doi pari.

După o oră de urcat, Shanti a marcat o nouă pauză și mi-a prezentat primele vârfuri din Himalaya. Decorul uluitor îmi captase toată atenția, uitasem chiar și greul urcușului. În acest sfârșit de amiază, soarele făcea umbrele să se alungească.

Ne mai rămâneau două sute de metri pentru a ajunge la prima noastră etapă: un sat de vreo douăzeci de construcții asemănătoare pe două niveluri, care afișau pe majoritatea intrărilor o pancartă vopsită „Guest House Australian Camp”. Doar culoarea le deosebea unele de altele. La capătul cătunului, ultima dintre ele se distingea prin tonurile sale de ocru și pământ bătucit, dar mai ales prin poziția sa. Fusese construită într-o margine, pe un deal, dominând tot restul satului. Stătea cu spatele pentru a-și oferi cea mai frumoasă vedere la 180 de grade asupra lanțului himalayan. În grădină, mesele din plastic aranjate cu grijă pe o peluză întinsă invitau la spectacol.

Nishal și Thim, care erau deja acolo de ceva timp, ne așteptau cu o ceașcă de cafea. Puseseră bagajele la picioarele unei scări din lemn care ducea la camere. Nu reușeam să-mi întorc privirea de la muntele care își schimba culoarea de la un minut la altul. Nu peste mult timp, soarele avea să-și facă ieșirea din scenă. Shanti mi-a propus să fac câteva exerciții de întindere pentru a evita durerile de spate a doua zi. În ciuda dorinței de a mă lăsa să cad în primul fotoliu, i-am urmat sfatul. Descoperisem prezența unor mușchi până atunci necunoscuți ai anatomiei mele.

O femeie de vreo 30 de ani a ieșit din clădire. Părul său negru prins la spate și tenul ars de soare vorbeau despre originile sale indiene. În urma ei venea un adolescent concentrat asupra platoului pe care îl ținea. Avusese grijă să pregătească două cești de ceai pentru a ne ura bun venit. Shanti i-a oferit gazdei, Amita, o îmbrățișare călduroasă, au schimbat câteva cuvinte în nepaleză, apoi mi-a făcut cunoștință cu ea. Shanti m-a invitat să mă așez și a întors scaunul cu fața la soarele care apunea. Razele sale portocalii reflectau dâre prin stratul subțire de nori, dând contur decorului.

Răsăritul și apusul bulgărelui de foc aveau să devină momentele preferate ale zilei. Shanti mi-a spus că de ani întregi încerca să nu rateze niciunul. Cât despre mine, nu mai văzusem unul de multă vreme.

— Nu-ți place?

— Bineînțeles că îmi place! Ce poate fi mai frumos? Dar nu am timp… iar, din biroul meu, nu văd mare lucru, în afară de alte clădiri.

Se făcuse tăcere. Vrăjiți cu toții de spectacol, ne-am îndreptat privirea în aceeași direcție. Doar păsările puteau însoți prin cântecul lor culorile care se schimbau în grația celestă.

— Ești căsătorită? m-a întrebat ghidul. Am ridicat din sprâncene și am negat dând din cap. Fără să-și întoarcă privirea, și-a dat seama de apăsarea celor spuse.

— Iartă-mă, nu am vrut să te jignesc, și să nu crezi că… Ochii i s-au rotunjit, s-a întrerupt și a reluat: Caut doar să înțeleg cine ești. Stângăcia lui m-a făcut să zâmbesc.

— Înainte de a mă căsători, ar trebui să găsesc persoana potrivită, și, cu tot ce am îndurat, prefer să fiu singură. Bărbații sunt toți la fel și nu mai am timp de pierdut cu ei.

— Atunci nu vrei nici copii?

— Mi-ar fi plăcut, dar nu se poate una fără alta. O mamă fără soț nu-i tocmai ceea ce mi-aș dori să-i ofer puiului meu.

— Faci sport?

— Da, la sală, mă rog, nu prea, din cauza programului meu, e greu, și apoi… am rareori un weekend liber.

— Munca îți ocupă tot timpul. Trebuie să fie pasionantă de îți umple existența astfel încât uiți esențialul!

Shanti devenea sarcastic, fapt ce îmi displăcea. Nu-i înțelegeam schimbarea de atitudine. Cum își permitea acest bărbat care trăia într-o țară atât de tristă să mă judece, fără să știe nimic despre mine? Am pus mâna pe telefon, sperând să mă calmez. Printr-o minune, aveam semnal. Mi-am ascultat mesageria. În fine, un semn de la Romane: *Maëlle, voi fi greu de contactat în următoarele zile, dar nu-ți face griji, totul e bine. Sper că și tu ești bine. Știu că ai în jurul tău oameni grozavi. Bucură-te de această țară minunată și să sperăm că vei reuși să îmi aduci manuscrisul. Te îmbrățișez, dragă prietenă. Mă gândesc la tine.* Am încercat să o sun, dar din nou apelul meu a fost recepționat de mesagerie.

Noaptea începea să apară, Shanti nu scăpa din ochi munții care deveniseră aproape invizibili în această masă neagră. Până la urmă, și-a întors privirea și și-a pus scaunul la masă. Apoi m-a privit și a continuat cu voce blândă.

— Nu am vrut să te jignesc. Află că nu te judec, voiam doar să-ți înțeleg prioritățile.

— Să nu mai vorbim despre asta! am răspuns eu deziluzionată.

Nu a mai insistat și i-a făcut semn lui Thim să îmi ducă lucrurile în cameră. Mi-a întins meniul și mi-a propus să profit de un duș cald așteptând servirea cinei.

— Nu prea mi-e foame, sunt obosită, o să mă culc.

— Mâine vom avea o zi lungă. Trebuie să prinzi puteri, altfel nu o să reziști. Am să aleg eu pentru tine.

Nu aveam chef să mă lupt, mă enerva că avea mereu dreptate!

Ușurându-mă de rucsacul de pe umăr, Thim m-a însoțit la „apartament”. M-am luat după el pe scară. Nerăbdător să îmi arate camera, țopăia ca un copil în fața intrării. Se entuziasma în engleza lui mai mult decât aproximativă.

— Te vei simți bine aici. Proprietara a rezervat cea mai frumoasă cameră doar pentru tine. Apoi a adăugat insistând asupra cuvintelor: Cu electricitate!

A deschis ușa și a învârtit butonul întrerupătorului: un bec care tremura s-a transformat în „lumină”. Am descoperit „suita imperială” care îmi fusese atribuită: cinci metri pătrați, două scânduri din placaj în chip de perete despărțitor cu „camera mobilată” vecină, două saltele din spumă goale pe un postament și o bucată de pânză subțire în geam. „Ce-i asta?” am murmurat printre dinți.

— Deci, ce părere ai? Ești impresionată, nu?

— Aaaa, da, chiar sunt cum nici nu-ți imaginezi de impresionată! Iar dușul unde e, sub pat?

A izbucnit în râs.

— Nu! E la capătul culoarului. Am să-ți arăt cum funcționează. Și mi-a întins cheia unui lacăt care închidea peștera lui Ali Baba!

— Îmi imaginez că și toaleta este tot în celălalt capăt.

— Da! Este și un WC!

Entuziasmul său mă depășea, m-am luat după el, siderată. Eu, care credeam că nimic nu putea fi mai rău decât hotelul de la Kathmandu, nu eram la capătul surprizelor… Dușul, precum camera, se limita la un furtun de udat într-o cabină insalubră. Iar în toalete trebuia să intri ținându-ți respirația. Nemișcată în fața spectacolului jalnic, m-am uitat la Thim care nu își dădea seama de nimic și care continua să se minuneze:

— Profită de apa caldă, noi nu avem în fiecare zi.

M-a întrebat dacă mai aveam nevoie de ceva. Aș fi vrut să urlu la el spunându-i că îmi lipsea totul, dar am preferat să nu-i

tulbur bucuria, străduindu-mă să zâmbesc și mulțumindu-i pentru ajutor.

Imediat ce a plecat, mi-am desfăcut sacul de dormit și câteva lucruri pentru noapte. Fără tragere de inimă, am făcut un duș, amintindu-mi de sfaturile hamalului meu cu privire la lipsa zilnică a acestui lux! În ciuda condițiilor dezastruoase, apa fierbinte mi-a crescut fluxul sangvin și mi-a calmat durerile musculare. Căldura mă liniștise. M-am îmbrăcat repede ca să nu sufăr din cauza diferențelor de temperatură, apoi am coborât în grădină.

Răcoarea nopții își intra în drepturi în locul astrului solar, care dispăruse de cealaltă parte a Pământului. Învelită în pilota groasă cu pene, m-am uitat din capul scărilor la aura de intimitate creată de lumânările mici care luminau fiecare masă. Shanti nu se mișcase de la locul lui. Își bea berea uitându-se la cer.

Fără să-și ia ochii de la Calea Lactee, mi-a propus o băutură ca să mă încălzesc. Am acceptat o ceașcă de ceai de ghimbir pe care s-a grăbit să mi-o aducă. M-am așezat, întorcându-mi fața spre univers, când o stea căzătoare a străpuns cerul nopții. Shanti s-a întors ținând un platou în mână, cu grația unui chelner. Mi-a întins băutura aburindă, apoi a pus pe masă două cești de cafea și un borcan din sticlă gol. A dispărut în câteva clipe în noaptea neagră din fundul grădinii și a adus un sac pe care l-a pus la picioarele scaunului. A umplut recipientul cu trei pietre mari.

— Maëlle, borcanul e plin? M-am uitat la el, neînțelegând de ce punea acea întrebare. Fără să spună un cuvânt, a scos din desagă un pumn plin de pietriș pe care l-a pus cu delicatețe în borcan. M-a întrebat din nou dacă borcanul era plin. M-am îndreptat în scaun. Mai implicată, am ezitat înainte de a spune da. A luat sacul și a turnat restul conținutului: nisipul umpluse găurile, apoi a repetat întrebarea. Am zâmbit, amuzată.

— Acum cred că e chiar plin! Shanti a curățat masa cu dosul palmei.

— Imaginează-ți că vasul acesta este viața ta. Și că cele trei pietre simbolizează cele mai importante lucruri din viața ta: lucrurile la care nu ai putea renunța pentru a fi fericită. Consideră pietrișul ca fiind lucrurile secundare, cele care vin după cele de care nu te-ai putea lipsi. M-am uitat la el fără să

înțeleg ce încerca să-mi spună. În fine, imaginează-ți că nisipul corespunde celorlalte lucruri: bucuriile trecătoare, cele care îți fac bine, dar care sunt doar o completare a esențialului, apoi a lucrurilor importante.

— OK, unde vrei să ajungi?

— Dacă aș fi umplut borcanul cu nisip, nu ar mai fi loc pentru pietriș sau pietre. La fel se întâmplă și în viața ta: dacă îți consacri timpul și energia pentru lucrurile secundare, nu mai ai loc pentru ceea ce este esențial, mergi pe lângă drum. Alergi după lucrurile superficiale întrebându-te de ce nu ești fericită.

Am aplaudat zâmbind. Frumoasă demonstrație!

— Acum, nu ai decât să îți definești prioritățile. Cui corespund pentru tine pietrele din viața ta, care sunt lucrurile esențiale? Adică pe cele pe care nu le-ai sacrifica. Sau pe care ți le-ai dori cel mai mult pe lume.

— Nu știu… În momentul acesta sunt obosită…

— Gândește-te! îmi ordonă el cu fermitate.

Mi-am prins capul în mâini și am început să mă gândesc, cu privirea în pământ. Știam ce era în inima mea. Dar suferisem prea mult pentru a face din asta o prioritate. Durerea amestecată cu amintirile îmi încețoșase mintea. Am ridicat capul, cu bărbia sprijinită în palme, cu degetele pe obraji, lăsându-mi lacrimile să curgă fără a le mai reține și am mărturisit ce mă făcea să fiu tristă:

— Desigur, mi-aș dori să mă trezesc în fiecare dimineață în brațele unei persoane pe care o iubesc, să am timp pentru mine, pentru prietenii mei, pentru familie. Să le spun cât de mult îi iubesc. Nu aș vrea nimic, ci doar să împart cu cineva momente simple, să călătoresc…

Niciunul dintre aceste lucruri prioritare nu făcea parte din viața mea. Treceam pe lângă viață.

Shanti și-a pus mâna pe a mea și mi-a spus, cu compasiune:

— Atunci, încetează să-ți mai umpli borcanul cu nisip, Maëlle. Trăiește-ți visurile, ai grijă de tine, de inima ta, de corpul tău, de dorințele tale, de cei pe care îi iubești. Fii plină de ceea ce ești și încetează să-ți mai fie frică să iubești, această frică te împiedică să fii fericită și te închide în rănile tale.

M-am uitat la Shanti plângând. El a continuat:

— Asumă-ți riscul de a trăi și de a fi ceea ce e în ființa ta. Umple-ți borcanul piatră cu piatră, pietriș cu pietriș, fir de nisip

cu fir de nisip, având în vedere fiecare dintre prioritățile tale. De fiecare dată când pui un element, acesta trebuie să fie mai important decât cele care vor urma. Alege prima piatră ca fiind cea mai importantă, apoi adaug-o pe cea de-a doua spunându-ți că nu vei sacrifica niciodată prima piatră pentru cea de-a doua. Și continuă la fel până la ultimul fir de nisip. Dar ai grijă la ceea ce îți dorești, pentru că există riscul să îl poți obține!

Shanti a golit recipientul pe masă și mi-a întins cele trei pietre mari. M-am gândit pe care aș putea să o pun prima în borcan. Era evident că munca părea să ocupe cel mai mult loc din viața mea și că era prioritatea mea numărul unu. Dar Shanti avea dreptate, nu era oare din lipsă de altceva? Nu era din cauză că îmi era frică să mă îndrăgostesc? Îmi făcusem timp în ultimele luni să mă ocup de mine, de prieteni, de familie? Să mă opresc asupra valorilor, asupra lucrurilor care mă făceau fericită? De mult timp nu mă mai simțisem vibrând. Eram pasionată de munca mea, dar oare asta nu era tocmai pentru a putea uita mai ușor golul din viața mea? Am învârtit cele trei pietre pe masă, fără să pot spune ce mi-aș dori. Shanti mi-a simțit confuzia.

— Dacă ai avea o baghetă magică, cum ar fi pentru tine viața ideală?

— Păi... Aș trăi alături de un bărbat extraordinar care m-ar înțelege, m-ar susține și m-ar iubi. Aș călători, aș descoperi lumea cu el! Aș împărți serile și weekendurile cu familia, cu prietenii, aș avea o viață simplă, plină de mici bucurii: o plimbare la țară, un apus de soare, un pahar de vin, discuții până noaptea târziu, atenție, iubire... Mă rog, toate astea sunt chestii frumoase, dar există doar în povești!

— Nu, este o realitate pentru persoanele care au făcut din asta o prioritate. Ceea ce nu este cazul tău, deoarece, deocamdată, doar serviciul contează.

Am frământat nervoasă pietrele cu o mână, apoi am întins nisipul pe masă cu cealaltă mână, justificându-mă fără convingere. Deoarece restul îmi lipsea, m-am agățat de ceea ce aveam.

— Gândește-te în sens invers. Definindu-ți prioritățile, le vei trăi, căci toată energia îți va fi focalizată asupra esențialului.

Am ales o primă piatră, am rulat-o în mâini și am suflat peste ea ca să o încălzesc gândindu-mă la numele pe care aveam să i-l dau. Am ridicat privirea spre ghidul meu.

— Dar pentru tine, Shanti, ce este mai important pentru tine?

Fără să ezite, bărbatul mi-a răspuns ca și cum ar fi fost un lucru evident:

— Sănătatea mea!

— Sigur! Fără ea nu putem face nimic, răspunsul tău este prea ușor.

— Prea ușor? Nu! Sănătatea este cel mai mare lux pentru mine și sunt conștient de fragilitatea ei. În fiecare zi sunt atent la ceea ce mănânc pentru a nu-i face rău corpului meu și îmi controlez gândurile pentru a nu-mi răni inima. Sănătatea nu este niciodată un lucru dobândit pe vecie și cere o supraveghere constantă, ea reprezintă prioritatea mea supremă, pe care nu aș sacrifica-o pentru nimic altceva din borcanul meu.

Mi-am eliberat mâinile și am băut o gură de ceai. Shanti avea dreptate din nou. M-am gândit imediat la Romane, la ceea ce îndura de luni bune și la norocul pe care îl aveam de a fi sănătoasă. În acea clipă, am înțeles care era piatra mea prețioasă. Am luat piatra cea mai mare de pe masă și am pus-o pe fundul borcanului. Aceasta era piatra mea numărul unu: ea se numea „sănătate”. Apoi am pus-o fără să ezit pe cea de-a doua. Aceasta se numea „iubire”, unde locuiau la un loc viața sentimentală, familia și prietenii mei. În fine, cea de-a treia va defini „împărțirea cu ceilalți și fericire”. În mod ciudat, aceste ultime două cuvinte îmi răsunau neîncetat în suflet, ca o prioritate. Shanti nu părea surprins de această alegere, ci mai degrabă de lipsa uneia.

— Nu ai spus nimic despre munca ta. Nici despre bani.

— Deoarece cred că acestea nu au privilegiul acestei caste. Ce părere ai? E un răspuns bun?

— Nu există răspunsuri corecte, Maëlle. Dar inima ta știe ce este important pentru tine. Ascultând ce-ți spune, vei ști cine ești.

Am făcut același exercițiu cu pietrișul. Am asociat dorințele mele, munca, ambițiile, visurile, călătoriile, prietenii mai îndepărtați, apartamentul meu. Apoi, fără să-mi întrerup gândurile, am numit firele de nisip care și-au găsit locul în dimensiunea materială, în aparențe și în superficial.

Shanti se uita la mine în tăcere frecându-mi mâinile pentru a mi le scutura de nisipul care rămăsese. Eram sigură în privința priorităților mele, chiar dacă ele erau departe de ceea ce trăiam, căci inima îmi vibra așa cum nu o mai făcuse de multă vreme. M-am uitat la Shanti, plină de recunoștință.

— Borcanul tău e plin acum?

— De data asta, da, sunt sigură! Și totul este pus în ordine!

M-am uitat la formele făcute de pietre învârtind borcanul, pe care i l-am întins. S-a uitat și el, l-a pus pe masă, apoi a turnat în el cele două cești pe care le pusese deoparte mai devreme. Am început să râd.

— Lichidul acesta ce mai înseamnă?

— Nimic. Doar ca să-ți amintesc că, chiar dacă ai o viață plină, este mereu loc pentru o cafea pe care să o împarți cu un prieten!

Spirit pozitiv

Suntem ceea ce repetăm în fiecare zi.

Aristotel

Am deschis ochii înainte de a suna alarma pusă la ora 6. Noaptea grea nu fusese mai puternică decât somnul datorită acelui raksi[5] pe care Goumar ni-l oferise înainte de a merge la culcare. Simplul fapt de a-mi înmuia buzele în el fusese de ajuns ca să mă amețească. În dimineața asta, mă simțeam în formă. Am dat deoparte perdeaua cu o mână îndrăzneață. Priveliștea spectaculoasă pusese stăpânire pe mine la fel de mult ca temperatura glacială din cameră. M-am așezat turcește în fața ferestrei, învelită în sacul de dormit. Cerul, încă de un albastru-închis, aștepta primele raze ale soarelui pentru a-și putea varia culorile.

Respirația mea caldă, care contrasta cu temperaturile coborâte din cameră, provoca reacții chimice care îmi aduceau aminte de copilăria la bunica mea când stăteam la țară. Margot și cu mine ne distram expirând aburii apoși, ca și cum am fi fumat. Jocul preferat al surorii mele era să ne inventăm jocuri de doamne din înalta societate, cu un băț în gură în chip de țigară, pe care îl țineam între arătător și degetul mare, scoțând fumul afară cu emfază. Margot! Când o să-i povestesc ceea ce trăiesc eu acum, nu o să mă creadă în veci! Parcă o și aud: „Hai, nu mai vorbi prostii… Tu? La munte? În Himalaya? Cu tocuri și machiată? Vrei să mă faci să cred că poți trăi mai mult de o oră fără telefon, fără e-mailurile tale, fără să auzi alte adevăruri decât cele care ies din mintea ta uimitoare?… Spune-le-o altora, surioară!”

Am zâmbit. Margot îmi făcea des cadou cărți de dezvoltare personală pe care le aranjam cu grijă în fundul bibliotecii fără să deschid măcar una. De mai multe ori încercase să mă înscrie la cursuri de nu știu ce, la care nu mă dusesem niciodată. Din când în când, alegea provocarea pentru a mă face să înțeleg, în felul ei, că treceam pe lângă viață. O consideram excentrică, dar o iubeam la nebunie. Cred că cel mai mult mă emoționa bunăvoința sa fată de lume.

În fața mea, Machapuchare începea să strălucească. Acest uriaș munte sfânt cu cele două vârfuri își merita din plin numele

[5] Alcool din mei sau orez distilat, mai ales din Nepal.

de „coadă de pește”. Timpul, suspendat, părea să nu mai existe. Mă gândeam la prezența mea aici, la Romane, la această călătorie, la această misiune și la întâlnirea cu Shanti care îmi dădea peste cap viața și certitudinile, când un fascicul puternic mi-a străbătut privirea. Coloșii acoperiți de zăpadă își pierduseră din strălucire, trecând de la un portocaliu fluorescent la multiple nuanțe de galben, pentru a-și regăsi în cele din urmă haina albă pe măsură ce bulgărele de foc se ridica pe cer. Numărătoarea inversă începuse, ziua putea să ia startul.

La parter am auzit animația matinală. Arome de cafea treceau prin pereți, gâdilându-mi nările. Am tras adânc aer în piept și am ieșit cu îndrăzneală din culcușul meu ca să mă îmbrac cu hainele țepene de frig. Mă simțeam ușoară. Nimic nu mă putea atinge. Mă gândeam la cuvintele Mayei, la vorbele lui Shanti cu privire la prioritățile mele.

Am coborât scara și m-am alăturat celorlalți. Amita mi-a propus să aleg din meniu orice doream. Eram înfometată și am luat un mic dejun complet: omletă, clătite cu miere de munte și orez cu lapte. Cât să pot rezista câteva ore…

Plita din mijloc încălzea toată încăperea. Thim, Goumar și Nishak se pregăteau la rândul lor în fața singurului ciob de oglindă din bucătărie. Shanti s-a așezat lângă mine și a desfăcut o hartă.

— În dimineața asta vom urca până la pasul Deurali, la 2.000 de metri altitudine, apoi vom coborî de cealaltă parte a satului Landruk, mai jos.

Drumul părea nesfârșit pentru o primă zi, dar m-am concentrat asupra noii mele energii.

— Mă țin de tine, mă rog, încerc! am bâlbâit eu, cu gura plină.

— Vom pleca în jumătate de oră, soarele va fi mai sus și razele sale vor mai îmblânzi temperatura.

Liniștea care a urmat îmi adusese încă o dată aminte de preocuparea mea principală.

De la sosirea mea la Kathmandu, nimeni nu reușise să mă lămurească cu privire la această metodă care părea prea frumoasă ca să fie adevărată. Cum putea să nu știe nimeni despre ea, în timp ce milioane de persoane sufereau de cancer?

— Ce crezi despre manuscrisul pe care îl căutăm, Shanti? Ai auzit vorbindu-se despre el?

— Nu, dar multe secrete sunt păstrate în Himalaya, dintre care multe au fost subiectul războiului dintre China și Tibet și mai sunt încă și azi sursa a numeroase conflicte. Dacă ai norocul să ajungi până la capătul drumului, vei avea răspunsul.

— De ce norocul? Mă îngrijorezi…

— Deoarece drumul e lung și doar Dumnezeu știe dacă vom reuși.

Shanti a rămas misterios cu privire la acest subiect și puțin vorbăreț, ceea ce nu m-a liniștit. Simțeam că mi se atribuise o misiune mai mare decât îmi imaginasem.

— Dar tu crezi?

— Pentru asta, ar trebui să știu ce conține. Nu-ți bate capul, luăm lucrurile pe rând. Deocamdată suntem pe drum, și vom avea răspunsuri la momentul potrivit.

Mi-am terminat mâncarea și am ieșit să-mi dezmorțesc picioarele dureroase din cauza eforturilor din ajun. Aerul pe care l-am tras în piept, încărcat cu esențele pădurii care ieșeau din acoperișurile din jur, îmi îngheța plămânii. Am coborât privirea spre sat și m-am oprit de mai multe ori asupra munților uriași, apoi am urcat spre lodge.

Sosise ora plecării. Nishal își termina țigara, așezat lângă un perete alături de bagaje, în timp ce Thim alerga după un fluture.

Goumar a plecat primul, eu m-am luat după el, urmată de Shanti. Am urcat în tăcere, treaptă cu treaptă, scările care păreau să nu se mai termine, sub razele încă joase ale soarelui, care colorau peisajul în culori aurii. Mi-am îndreptat atenția asupra uriașilor care păreau să vegheze asupra noastră și care îmi dădeau puterea să înaintez. Mi-am forțat mușchii dureroși să se contracteze; încă de la primii metri au degajat căldura mult așteptată.

Corpul îmi era fierbinte de la efort. La prima oprire, m-am dezbrăcat de haină, în timp ce Nishal își mai aprindea o țigară: ai fi crezut că oxigenul din altitudine devenea prea dens pentru el. M-am apropiat de Shanti, care scruta valea.

— M-am gândit la ceea ce mi-ai explicat aseară despre priorități. Cuvintele tale sunt adevărate, dar nu totul depinde de mine. Una dintre pietrele mele este să trăiesc iubirea. Iar pentru asta trebuie să găsesc persoana potrivită, dar, până acum, lucrurile nu au stat așa.

— Ai dreptate, ocaziile sunt determinante, dar ești deschisă întâlnirilor? Oricărui tip de întâlnire? Ți-ai numit prioritățile, acum trebuie să-ți schimbi starea de spirit pentru a face loc oportunităților fără a repeta aceleași greșeli. Pentru a primi fericirea, trebuie să gândești altfel, să fii pozitivă, să crezi în ceea ce îți dorești și în Viață, deoarece atragi ceea ce ești.

— Sunt o persoană optimistă!

— Este un început bun. Dar să fii pozitiv înseamnă să te deschizi spre exterior. Să luăm un exemplu: dacă vrei să întrebi pe cineva pe stradă cât este ceasul, te îndrepți spre o persoană care este grăbită, în mijlocul unei conversații telefonice, sau spre cea care îți zâmbește?

— Spre cea care mă întâmpină cu privirea, nu? Nu aș avea chef să o deranjez pe cealaltă.

— Și eu aș face la fel! Ceea ce nu înseamnă neapărat că cea care este prinsă în apelul telefonic nu poate fi optimistă, nu?

— Da, gata, am înțeles. Dar cum să mă deschid spre exterior?

— În primul rând trebuie să te umpli pe interior. Când frământi în minte gânduri nocive, expiri negativul și tot corpul tău exprimă această stare: mușchii sunt încordați, chipul este crispat, nu poți vedea ocaziile care ți se prezintă, în schimb, atunci când gândurile tale sunt pozitive, toată ființa ți se destinde, devii primitoare. Persoanele pe care le vei întâlni își vor dori să vină spre tine.

Shanti și-a scos puloverul pe care și-l prinsese la brâu. Am profitat de ocazie pentru a face o scurtă pauză. Când am pornit din nou la drum, mi-a explicat:

— Spui că una dintre prioritățile tale este să găsești iubirea, dar eu te aud spunând că nu ești făcută să trăiești cu cineva, că nu e pentru tine. Ai suferit destul. Și, câtă vreme vei rămâne în această stare de spirit, nimic nu se va putea schimba. Fericirea se află la ușa ta, dar trebuie să accepți să o primești.

— Pune-te în locul meu! Am întâlnit bărbați care nu meritau efortul să le sacrific atât de mult timp.

— Atunci de ce ai făcut-o?

— Pentru că nu-mi dădeam seama decât după despărțire.

— Este important să tragi învățăminte din experiențele tale, altfel ești condamnată la aceleași acțiuni.

— Sunt de acord! De aceea nu am să mai cad iar în plasă, poți să mă crezi când spun asta!

— Adevăratele greșeli sunt cele pe care le comitem prin repetiție, celelalte sunt doar ocazii unice de a învăța. Nu-ți fie teamă de eșec, deoarece el stă înaintea izbânzii. Îndrăznește, iubirea implică risc. Dacă ești închisă, nimeni nu va veni să te întrebe cât este ceasul.

— Nu e ușor să păstrezi o stare pozitivă!

— Starea aceasta trebuie lucrată la fel cum trebuie lucrat corpul. Dacă dorești să-ți sculptezi corpul, va trebui să-ți exersezi mușchii în fiecare zi și să fii atentă la stilul de viață. Nu vei obține rezultatul dorit practicând o jumătate de oră de sport pe lună și mâncând alimente grase. Este la fel pentru spirit. Va trebui să-ți supraveghezi în fiecare zi gândurile încercând să nu lași negativismul să te polueze. Să fii pozitiv înseamnă să reușești să-ți controlezi fricile; să crezi în visurile tale, să le vizualizezi și să lași oportunitățile să intre. Ai făcut deja ceea ce era mai important: ai hotărât direcția, prioritizându-ți viața. E mai simplu să pornești la drum atunci când știi încotro mergi.

— Da, dar e greu să crezi în visuri atunci când ai suferit, am oftat eu.

Două gâște cu capul tărcat zburau deasupra noastră. Surprins, Shanti s-a uitat o clipă la ele cum se îndepărtau, explicându-mi că puteau fi rar văzute în această perioadă. A continuat:

— Să nu-ți mai dorești iubirea deoarece ai suferit este o alegere, dar atunci ar trebui să renunți la a mai face o prioritate din ea în viața ta. Fiecare situație nu este oare diferită? Fiecare persoană nu este oare unică?

— Da, desigur, dar am impresia că nu știu cum să fac să nu întâlnesc doar oameni care să mă facă să sufăr.

— Atragi ceea ce gândești. Frica ta de a suferi nu lasă nimănui posibilitatea de a intra în lumea ta. Blocând accesul, te închizi în tine.

Am oftat adânc. Shanti avea din nou dreptate: îmi suportam viața din cauza barierelor pe care le puneam. Găseam scuze pentru a nu admite acest lucru și mă înecam în muncă pentru a-mi uita visurile.

— Ce trebuie să fac pentru a-mi trăi idealurile?

— Ți-am spus: să-ți schimbi starea de spirit. Asta înseamnă că trebuie să-ți controlezi fiecare gând și să te asiguri că este în fază cu țelul tău. Când unul dintre ele se rătăcește, îl

reformulezi pentru a-l aduce pe drumul cel bun. Nu e nevoie să uiți despărțirile dureroase din trecut. Învață din ele și încetează să te ascunzi în spatele lor. Vizualizează-ți scopul: dacă prioritatea ta este aceea de a întâlni pe cineva, ce fel de bărbat este acela? Ce vrei să împarți cu el? Ce fel de viață dorești cu el? Asigură-te că niciun gând nociv nu te întoarce de la această întâlnire care sosește cu pași repezi. Pentru toate celelalte, lasă universul să-și facă treaba, se ocupă el!

În timp ce îmi căutam sticla de apă în rucsac, am început să mă gândesc la Făt-Frumos, cu care mergeam de mână pe malurile Senei, construind planuri de viitor împreună, făcute din cine romantice în cele patru colțuri ale lumii, din râsete nebune, din fuziunea corpurilor noastre... Și inima mi se umpluse de o căldură plăcută. Shanti se așezase pe o stâncă, lăsându-mă în voia visurilor mele romantice. M-am așezat lângă el, am băut o gură de apă și i-am mărturisit:

— Încep să înțeleg.

— Cum te simți?

— Fericită.

— Simți energia care trece prin tine?

— Da. Mă simt liniștită. Am sentimentul că menghina îmi dă drumul.

— Trebuie să te apropii cât mai mult de această stare. Acordă-ți timpul să observi starea de bine în care te afli și întoarce-te la ea de fiecare dată când ai o îndoială.

Am simțit inima cum începe să prindă viață și emoția cum mă cuprinde. Am fost surprinsă de liniștea din mintea mea; nu mai reușeam să gândesc, mă simțeam bine. Lanțurile mele se dezlegau unul câte unul.

Tovarășii noștri de drum ne ajunseseră din urmă și se așezaseră la câțiva metri de noi. Ghidul meu s-a ridicat. Am făcut și eu la fel, amețită de această energie nouă. Mă simțeam ușoară și zâmbeam fericită, ceea ce i-a făcut să râdă pe cei patru bărbați. Am pornit din loc cu inima veselă.

Goumar m-a lovit pe umăr, apoi a făcut un gest larg și circular, înclinându-și corpul într-o încântătoare reverență ca să mă roage să trec în față. Am mers un moment împreună. Mi-a povestit despre familia sa, arătându-mi fotografia celor trei copii ai săi. Era pentru prima dată în douăzeci și patru de ore când

schimbam mai mult de o privire cu acest bărbat de o mare sensibilitate, care fusese până atunci doar un observator.

Thim urca în fața mea. Sărea asemenea caprelor pe care le întâlneam în fermele pe lângă care treceam, fericit să împartă cu noi acest moment unic. Cele patru gărzi de corp ale mele păreau să fi simțit fericirea mea și efectele imediate ale echilibrului micii noastre trupe. Shanti închidea șirul în tăcere, cu un zâmbet aninat pe buze. Mă întorceam din timp în timp ca să mă asigur că era acolo, iar el îmi confirma făcându-mi cu ochiul.

Auzeam în depărtare zgomotele copitelor însoțite de sunetul clopoțeilor care se apropiau de noi. O caravană de măgari, cu saci mari plini cu mărfuri atârnând de o parte și de alta, înainta în șir indian, ghidată de strigătele scurte ale unui tânăr. Animalele, cu privirea neliniștită, grăbiseră pasul trecând pe lângă noi. M-am uitat la turma care trecea și mi-am continuat urcușul alături de Shanti.

— M-am hotărât, încerc să-mi schimb starea de spirit de cum mă întorc la Paris.

— De ce aștepți până în Franța?

— Păi, gândește-te și tu, Shanti… aici nu voi întâlni pe nimeni!

— Și de ce nu?

Am izbucnit în râs.

— Vorbesc de viața mea sentimentală.

— Am înțeles! Viitorul nu vine niciodată, Maëlle, doar prezentul este real. Dacă vrei să fii fericită și să-ți realizezi visurile, atunci nu aștepta pentru „mai târziu”, schimbă-ți starea de spirit acum. Fii deschisă oportunităților și întâlnirilor. Viața este adunarea de momente prezente. Fiecare secundă irosită este o clipă pierdută care nu mai poate fi recuperată.

Tonul lui Shanti se schimbase. Convingerea sa nu mai lăsa locul niciunei îndoieli. Am înțeles că sistemul meu de gânduri automate mă ducea spre locuri întâmplătoare, trebuia deci să-l potrivesc cu obiectivele mele. Cum să fac? Shanti a vorbit înainte să apuc să pun întrebarea.

— Știi că este nevoie de 21 de zile de exercițiu pentru a-ți forma un obicei?

— Vrei să spui că aș putea evolua în trei săptămâni?

— Nu! Te poți schimba în secunda următoare, dar trei săptămâni sunt timpul necesar în general pentru ca noile automatisme să le înlocuiască pe cele vechi.

— Dar cum să-mi schimb complet gândurile? Ele vin fără ca eu să-mi dau seama. Poți să mă ajuți să le identific?

— Eu nu pot fi în capul tău. Și află că nu vei putea să le controlezi pe toate, pentru că ai 60.000 de gânduri care ți se învârt în minte în fiecare zi. În schimb, vei putea reduce la tăcere, puțin câte puțin, comitetul de conducere al gândurilor contestatare care câștigă prea mult loc. Gândurile negative sunt cei mai mari dușmani ai tăi, ele împiedică schimbarea. Nu te auzi repetându-ți: „Nu e realist, nici măcar nu merită să încerc. Am încercat: a fost un eșec, îți pierzi vremea, ceea ce face nu servește la nimic, nu mai avea încredere în oricine, știi urmările…” Nu puteam să nu-i dau dreptate. Aveam impresia că Shanti intrase în mintea mea. Nici nu-ți dai seama ce putere au aceste gânduri asupra noastră. Ele ne imobilizează viața punând-o pe „pauză”.

— Bine, dar să spunem că reușesc să identific gândurile negative printre cele 60.000 care îmi trec prin minte într-o zi, asta nu e tot, cum aș putea să le schimb?

— Pentru fiecare gând negativ care ia naștere, chiar și unul nesemnificativ, încearcă să îl înlocuiești cu unul pozitiv care să îl discrediteze, apoi acordă-i importanță acestuia din urmă. De exemplu, când te trezești și plouă, ce sentiment simți prima dată?

Mi-am imaginat scena și replica a ieșit instinctiv:

— Încă o zi de r…

Shanti a zâmbit.

— Și îți începi dimineața fără să-ți dai seama cât de mult îți poate sabota fericirea această frază.

— Da, dar ce pot eu să fac împotriva vremii?

— Nimic! În schimb, îți poți schimba starea de spirit! Apa este un element vital. Amintindu-ți de beneficiile ploii asupra pădurilor, ierbii, florilor, câmpurilor, străzilor uscate și multor altora, orice resentiment se va șterge și vei deveni recunoscătoare pentru această comoară care a fost trimisă. Te vei simți protejată și fericită de ciclurile necesare echilibrului tău. Îți vei începe ziua în armonie cu natura. Agresiunea pe care o vei simți când ieși din casă se va transforma într-o formă de

conștientizare. Exersând în felul acesta controlul gândurilor tale, vei merge pe acest drum.

— Nu vreau să fiu pesimistă, dar mi se pare imposibil să identific 60.000 de gânduri pe zi!

— Uită-te la muntele din spatele tău, nu era tot acolo și azi-dimineață?

M-am întors spre drumul pe care l-am parcurs și am fost surprinsă.

— Pas cu pas, l-am urcat. Mergi înainte, gând după gând, și vei ajunge mai departe decât ți-ai imaginat. Știi că 80% din gândurile dintr-o zi sunt cele din starea de veghe?

— Îmi dai puțină speranță! Dacă șterg zi după zi gândurile rele și nu mai creez altele, doar cele bune se vor înmulți!

— Chiar așa!

M-am oprit asupra contururilor peisajului la fel de impresionant, pentru a-mi îndulci efortul urcușului până la trecătoarea Deurali. M-am sprijinit de un chörten, un fel de promontoriu, care stăpânea valea, și m-am uitat de departe la agricultori, încovoiați asupra plugurilor lor, arând terasele. Apoi mi-am continuat gândurile până la pauza de prânz.

O familie de țărani ne-a servit câteva legume călite și orez, apoi ne-am întins la soare cu burta plină, până ce Shanti a anunțat plecarea pentru cea de-a doua parte a zilei.

Nu-mi dădusem niciodată seama de zumzetul necontenit al acestor gânduri automate. Am încercat să primesc această nouă observație exersând cu imaginile care îmi veneau în minte. Le vedeam, încercând să surprind felul în care luau naștere asemenea unei pisici ascunse care pândea șoricelul la ieșirea din gaură. Dar, cu cât le așteptam, cu atât mai mult nu apăreau. De îndată ce-mi slăbeam atenția, un val nestăvilit de scene de tot felul punea din nou stăpânire pe mine: dosarele care mă așteptau la Paris, cancerul lui Romane, obiectivele din viața mea, apoi iar serviciul, asociat cu vinovăția de a fi plecat.

Și dacă Romane nu reușea, și dacă iubirea nu era pentru mine, și dacă eram condamnată să trăiesc singură, și dacă… și dacă… și dacă…

Shanti mi-a întrerupt imaginația bogată pentru a mă readuce la realitatea momentului.

— Sprâncenele tale încruntate mă fac să presupun că ai plecat din Nepal? Poți vedea și tu cât de mult te pot ține prizonieră gândurile.

— E uimitor, când încerc să le observ, nu apar. Dar, imediat ce las garda jos, automatismele mele preiau controlul. Fricile au devenit una cu gândurile până în momentul în care m-ai scos din cușca asta.

— Tocmai ai înțeles un punct esențial. Când rămâi prezentă la ceea ce ți se întâmplă, trăiești clipa. Profiți de oportunități. În schimb, atunci când ești prizoniera gândurilor tale, ele te duc în trecut sau în viitor cu toate spaimele care decurg din ele.

— Nu știu când îmi scapă totul, și sunt iar sclavă, parcă aș fi hipnotizată.

— Cu cât vei deveni mai conștientă de automatismele tale, cu atât mai puțin se vor putea impune. Observația te scoate din acest cerc infernal. La început, sunt suficiente câteva secunde de atenție, apoi puțin mai mult în fiecare zi, și până la urmă acest proces devine natural.

— Dar, dacă tu nu ai fi intervenit, aș fi rămas prizonieră. Cum să fac să ies singură din asta?

— Când am început să lucrez asupra gândurilor mele, mi-am fixat două puncte de reper: de fiecare dată când intram pe o ușă, încercam să îmi recentrez atenția. La finalul zilei, îmi dădeam seama că mă gândeam la asta doar o dată din zece, dar cu timpul am făcut progrese. Îți poți programa un semnal pe telefon la fiecare oră care îți va permite să rămâi atentă, și asta poate ajuta!

Mi-am activat imediat o alarmă orară pe telefon cu un „gong” tradițional din lista fantezistă propusă, care provocă o cascadă de râsete prietenilor mei. Să lucrez asupra gândurilor mi se părea un efort colosal, dar am rămas pozitivă. Câte un lucru pe rând. Nici gând să mă descurajez.

Sfârșitul după-amiezii ne dusese până la Landruk pe o coborâre progresivă de-a lungul culturilor în terasele care transformau peisajul acestui versant al văii. Pe un palier al muntelui scobit în stâncă, țăranii secerau meiul, cărându-l în coșuri de răchită. Alții îl întindeau pe niște prelate înainte de a-l băga într-un fel de dubă. M-am oprit câteva minute în fața unei nepaleze care stătea ghemuită, mânuind sita cu îndemânare.

Prietenii mei și-au reluat drumul, așa că am grăbit pasul ca să-i ajung din urmă. Am coborât pe un drum din piatră, urmărind viața agricultorilor timp de o oră, apoi am ajuns la satul de popas sub un cer magnific.

Annapurna Sud și Hiunchuli, la peste 7.000 de metri înălțime, stăteau în fața noastră. Frumusețea acestor munți îmblânzea durerea cauzată de efort. M-am bucurat de un apus de soare inspirat: ceața acoperea pădurile și satele încastrate, doar cele mai înalte culmi străpungeau vălul mistic întins între stânci. Luminile de culoarea ocrului contrastau cu opacitatea volutelor din vale.

În fața intrării în cabană, așezat în jurul unei placi din bronz rotunde și al unor figurine din același aliaj, Nishal îl „înfrunta” pe proprietar. Thim privea, neliniștit, partida. Shanti a venit spre mine.

— Bagh Chal este un joc tradițional nepalez. *Bagh* înseamnă „tigru” și *Chal* „mișcare”. Jucăm mult acest joc pe aici. Vezi, pe platou sunt desenate cinci linii orizontale, cinci verticale și altele diagonale. Nishal dispune de douăzeci de capre și celălalt jucător de patru tigri. Hamalul nostru trebuie să se străduiască să imobilizeze tigru, în timp ce fiarele încearcă să nu fie blocate, și pentru asta răpesc caprele ca la jocul de dame, sărind peste ele. Partida este câștigată de capre dacă niciuna dintre cele patru feline nu se poate deplasa, atunci când le vine rândul. În schimb, tigrii învinge dacă reușesc să ucidă cinci capre din douăzeci.

Jocul părea simplu, dar am înțeles repede că necesita o bună strategie. Nu am mai stat trează în seara aceea. Oboseala și durerile musculare puseseră stăpânire pe corpul meu. Am adormit imediat după o cină bună.

Suspendat

Orice lucru pare imposibil până când reușim să îl facem.
Nelson Mandela

Primele mele mișcări când m-am trezit dimineață au fost un supliciu. Pe lângă durerile de spate groaznice care nu mă slăbiseră în timpul nopții, lipsa confortului devenea tot mai mare de la o zi la alta: patul se reducea la o scândură de lemn în chip de somieră acoperită cu o saltea subțire. În ritmul acesta, să dorm pe jos, pe pământ, era tot ce putea să mi se întâmple mai rău!

Cu spatele dureros, m-am îndreptat cu chiu, cu vai spre sala comună pentru a lua micul dejun. Noaptea rece fugea sub primele raze de soare. L-am zărit pe Shanti, așezat turcește pe o stâncă. Câteva minute mai târziu a intrat și el în încăpere, afișând obișnuitul său aer amabil. Și-a frecat cu putere brațele ca să se încălzească și, din vârful buzelor sale înțepenite de frig, m-a întrebat dacă am dormit bine. Mă dureau toate. M-aș fi dus cu dragă inimă să mă culc la loc, dar, dată fiind starea patului, mai bine stăteam trează! Shanti mi-a propus să fac câteva întinderi înainte de micul dejun și înainte de a porni iar la drum.

Primul urcuș m-a demoralizat, dar, stimulată de prietenii mei, mi-am găsit ritmul. Culmile muntelui Annapurna îmi atrăgeau atenția, făcând mai mici greutățile fizice. Urcușul a durat mai bine de o oră. Așa cum îmi spusese Shanti, mușchii încălziți răspundeau mai ușor până în clipa în care m-am oprit, înspăimântată. M-am întors spre ghidul meu, dar nu am putut scoate niciun cuvânt. Vederea unui pod suspendat de vreo sută de metri chiar în față noastră mă paraliza, frica de gol era de netrecut. M-am albit la față, gata să leșin. Shanti mi-a înțeles spaima și a glumit:

— Ce-ai pățit, Maëlle? Nu-mi spune că ți-e frică să treci peste Modi Khola!

Nu mă puteam imagina punând piciorul pe acea suprafață împletită la peste cincizeci de metri înălțime. Corpul îmi înțepenise, inima accelera, simțeam cum îmi fuge pământul de sub picioare. Shanti a venit repede spre mine și m-a așezat pe o stâncă.

— Mi-e foarte frică de gol, nu pot trece peste acest pod. Nu putem să o luăm pe alt drum?

— Mă tem că nu. Nu putem ajunge în vale fără să îl trecem.

Thim a observat scena. A aruncat cablurile sărind de colo-colo. Flexibilitatea prinsorii îmi lăsa impresia că pasarela se multiplicase. Tânărul pe care îl vedeam acum în patru exemplare râdea pe trambulina lui improvizată. Striga sărind de colo-colo, încercând să mă calmeze.

— Drumul meu se oprește aici, Shanti. Trebuie să plecăm înapoi. Nu lăsam loc niciunei îndoieli. Dar determinarea mea nu l-a descurajat pe ghid. Cu un semn al mâinii, l-a potolit pe Thim, care s-a oprit din țopăit și a venit spre noi.

Shanti s-a lăsat pe vine lângă mine și m-a întrebat cu blândețe de ce îmi era frică.

— Nu pot să-ți explic, golul mă face să amețesc. Oricât de mult aș dori, nu voi putea trece.

M-am ridicat, hotărâtă să mă întorc. Shanti s-a ridicat și el:

— Înțeleg, dar nu ne vom da bătuți. Frica este subiectivă, ea are la bază experiențele noastre anterioare. L-ai văzut pe Thim cum se distra pe pod? Creierul lui îl vede ca pe o trecere amuzantă, pe când al tău, ca pe un pericol de moarte!

De pe celălalt mal se auzea un zgomot surd de clopote. Un tânăr nepalez mâna cu un băț turma de bivoli și de vaci pe scândurile instabile. Unul câte unul, încărcați cu pachete și cu mâncare legate cu funii pe spate, bivolii înaintau în șir indian. Începuseră să treacă. Mă temeam de clipa în care podul, care devenise două, trei, apoi patru, din cauza mișcărilor animalelor, avea să se prăbușească. Timp de cinci minute, respirația mi s-a oprit. Viața a douăzeci de bovine și a unui tânăr păstor nu ținea decât de acele cabluri întinse, de câteva scânduri de lemn prinse printre ele și de un grilaj drept legătură. Pasarela dansa de la stânga la dreapta, de sus în jos, sub greutatea animalelor. Nu puteam să nu îmi imaginez cum va ceda. Primul bivol a venit spre noi: s-a împiedicat de o șipcă deplasată, apoi s-a echilibrat, continuându-și drumul. Sub interjecțiile tânărului țăran, turma a ajuns pe partea noastră, în sunetul clopotelor cadențate de pași. Ne dăduserăm la o parte ca să-i lăsăm să treacă unul câte unul, tropăind ca și cum drumul nu s-ar fi oprit.

Mi-am venit în fire, tremurând încă cu gândul la catastrofa care ar fi putut să se întâmple, în timp ce prietenii mei așteptau, relaxați. Shanti mi-a întins mâna.

— Acum e timpul să experimentezi virtualitatea fricii. Așa cum ai văzut, podul poate suporta greutăți foarte mari: de ani de zile turmele trec pe el. Dansează, se deformează, dar tot la locul lui a rămas! Creierul tău imaginează cele mai rele scenarii, dar acestea nu sunt decât invenții. Nimic nu este real.

— Poate, dar amețeala mea e!

— E același lucru ca în vis.

— Vrei să spui un coșmar!

— Când dormi, nimic nu pare mai real decât imaginația ta. Corpul tău reacționează la emoții: în fața fricii se încordează, inima începe să bată mai tare, respirația ți se taie, dar, când te trezești, ieși din această stare de stres, deoarece semnalul dat corpului tău este liniștitor. La fel și aici: ești blocată într-un coșmar imaginar. Realitatea este alta, după cum vezi!

— Înțeleg, dar este peste puterile mele. Corpul meu rămâne nemișcat la ideea de a încerca.

— Trebuie să-l liniștești și să-ți controlezi gândurile negative pentru a ieși din această stare de panică. Începe să respiri adânc.

Shanti a inspirat adânc de trei ori. Și-a umflat plămânii, apoi a expirat aerul până la ultimul strop. Mi-a spus să fac la fel. Prima inspirație s-a blocat, a doua a luat amplitudine, iar a treia mi-a eliberat sternul.

— Bun! Acum te vei prinde de umerii lui Goumar și vei păși după el. Pune-ți picioarele acolo unde le va pune el și concentrează-te asupra vocii mele, eu voi fi chiar în spatele tău.

A schimbat câteva cuvinte cu bucătarul și le-a spus celor doi hamali să ne aștepte cu bagajele. Goumar a venit în fața mea, iar eu m-am ridicat imediat prinzându-mă de gâtul lui. A început să meargă, iar eu m-am luat după el, tremurând, canalizându-mi atenția asupra picioarelor. Shanti, în spatele meu, mă ținea de umeri.

— E foarte bine, mi-a șoptit el după ce am făcut primii doi pași. Continuă. Inspiră adânc, apoi expiră ușor. L-am auzit exagerându-și respirația pentru a mă ajuta să mă concentrez asupra respirației. Repetă operația de mai multe ori. Pas după pas. Mergeam în ritmul lui Goumar, zdrelindu-i umerii cu degetele mele crispate. Podul începea să se clatine pe măsură ce înaintam. Am zărit golul prin șipcile rare. Inima a început să-mi bată mai tare și mușchii mi s-au înțepenit.

Shanti a simțit acest lucru. A exercitat o presiune asupra omoplaților mei ca să mă împiedice să mă opresc.

— Ieși din coșmarul tău, Maëlle, nu ți se poate întâmpla nimic! Închide ochii și inspiră. Concentrează-te asupra picioarelor, nu le lăsa să se imobilizeze. Observă din afară ce se petrece, nu intra în interiorul emoției. Hai, respiră iar!

Cu ochii închiși, nu mai controlam nimic, trasă în față de Goumar, împinsă din spate de Shanti, mă țineam de locomotivă ca un vagon blocat. Eram una cu ei, ceea ce mă liniștise pentru câteva clipe. Apoi Goumar a început să strige. Am deschis ochii, l-am văzut făcându-i semn unui șerpaș care venea de pe malul din față să se oprească. Eram la mijlocul punții, în locul cel mai flexibil. Vedeam șuvoiul de apă cum șerpuia printre stâncile din vale. Frica pusese din nou stăpânire pe mine, picioarele mi se tăiaseră. Shanti mi-a ordonat să „ies” din orice gând.

— Ascultă-mi vocea! Imaginează-ți că ești în mijlocul mării pe un vapor care înaintează. Vântul suflă cu putere, nava ia forma valurilor.

Am încercat să îmi imaginez scena și mi-am regăsit echilibrul, îndepărtându-mi picioarele pentru a găsi stabilitatea. În timp ce vizualizam prora, locul meu preferat ca să admir marea, pașii mi s-au legat unul de altul. Când Shanti mi-a zis să deschid ochii, eram pe celălalt mal, pe pământ. Mi-a zâmbit.

— Ai reușit, Maëlle.

M-am uitat la el, ametită. Mâinile umede mi se destinseseră, mușchii se relaxaseră, sângele mi se pusese în mișcare, respirația se străduise să se regularizeze. I-am auzit pe Nishal și pe Thim aplaudând de departe. Ni s-au alăturat într-o clipită, alergând pe punte. Șerpașul ne-a făcut semn și și-a continuat drumul. S-a oprit puțin, s-a întors spre mine și mi-a spus o frază în tibetană. Apoi, mergând de pe o scândură pe alta, a continuat să își supravegheze turma.

M -am întors spre Shanti, confuză.

— Ți-a spus așa: „Dacă frica bate la ușa ta și ai curajul să-i deschizi, vei vedea că nu e nimeni în spatele ușii”. Am zâmbit, uitându-mă la bărbatul care se îndepărta dansând pe punte.

Ne-am continuat drumul, dar mi-au trebuit mai multe minute ca să-mi vin în fire. Picioarele tremurânde mă duceau cu dificultate. Shanti a rămas lângă mine. M-am uitat la drumul de piatră.

— Îmi este imposibil să-mi controlez emoțiile.

— Nu e ușor, dar poți învăța. Fricile iau naștere din gândurile tale. Prin exerciții regulate de conștientizare, nu vei mai fi jucăria, ci stăpânul lor. Dacă observi ceea ce ți se întâmplă, poți liniști copilul speriat din tine. Oamenii jonglează între două stări: copilul care doarme în ei și adultul care sunt. În fața fricilor, domină copilul și ne pierdem luciditatea. Emoțiile negative pun stăpânire pe noi, până când fratele mai mare găsește cuvintele liniștitoare pentru a ne calma.

— Cum să recunosc aceste stări?

— Copilul trăiește în frică, nu are autonomie. El se hrănește din privirea părinților. Se simte abandonat când ne întoarcem privirea de la el. Caută iubirea celuilalt, căci el nu știe să-și ofere singur iubire. Problema vine din anturaj, iar mânia sa este alimentată de orgoliu. Adultul se oxigenează singur, știe să se liniștească. Recunoaște că durerea își are originea în propria creație, dar percepe și soluțiile în el.

— Dar cum treci de la o fază la alta când frica te orbește?

— Identific situația în care mă aflu și nu o judec. Când copilul din mine domină, îl liniștesc explicându-i că îi voi fi alături până la finalul vieții. Îmi iau față de el angajamentul să nu las pe nimeni să-i facă rău. Bărbatul de acum este înarmat pentru a-l călăuzi.

Această imagine a copilului și a adultului era foarte adevărată, cele două stări alcătuiau leagănul vieții mele de zi cu zi.

Panta devenea mai blândă, dar urcușul rămânea greu. Mușchii încordați de frică s-au destins puțin câte puțin. Totul mi se părea ușor după ce trecusem podul. Ne-am oprit la satul Jhinu Danda. Ca de obicei, Nishal și Thim s-au instalat înaintea noastră. Era abia ora 13, dar boccelele erau deja legate cu sfoară.

— Gata pentru azi?

— Da, îți propun să luăm cina pe terasă, apoi să ne odihnim puțin. Dacă ești de acord, vom coborî apoi la izvoarele calde unde o să ne odihnim toată după-amiaza. Ce spui?

— Spun că e o surpriză frumoasă! Dar cum pot fi izvoare calde pe aici?

— E un fenomen ciudat în această regiune din Himalaya. Există cazane geotermale, adică energie termică ce vine din

pământ. Temperatura stâncilor de la scoarța terestră crește și, când apa pătrunde prin ele, se încălzește la contactul cu pietrele calde. Aici apar gheizerele de la Jhinu Danda.

Proprietara cabanei și cei doi fii ai săi de 4 sau 5 ani care alergau pe lângă ea ne-au salutat. S-a recomandat a fi Menkhu și mi-a strâns mâna. Cei doi copii ai săi i s-au ascuns după picioare, uitându-se la mine discret. Le-am făcut cu ochiul, fapt ce i-a făcut să izbucnească în râs, apoi să dispară în fugă în casă. Și-au făcut din nou apariția la scurt timp. Unul dintre cei doi băieți ținea o minge spartă pe care mi-a întins-o, în timp ce celălalt improviza o poartă cu două pietre mari, gata să primească loviturile mele. Goumar și Thim se uitau la scenă, amuzați. I-am chemat în ajutor, nivelul meu de fotbal nu îmi permitea să mă compar cu așa „mari” voinici. Cei doi nu s-au lăsat rugați. Un cuplu de turiști englezi s-a alăturat și el echipei. Meciul putea începe!

Douăzeci de minute mai târziu, Menkhu a fluierat finalul partidei. Ținea un platou pe care patru farfurii de *dal bhat* aburinde ne ascuțiseră apetitul. Shanti le-a propus celor doi tineri englezi să ni se alăture. Au luat loc la masă, încântați. Cei doi londonezi își luaseră câteva luni sabatice pentru a experimenta meditația. Shanti asculta cu interes și își îmbogățea cunoștințele cu acest vast subiect pe care părea să-l stăpânească. Nick și Abby erau încântați de cuvintele călăuzei mele, aveam impresia că luam prânzul cu trei iluminați.

— Sunt surprins să aud valorile dumneavoastră revoluționare, a spus Nick.

— Revoluționare? Aceste precepte au la bază învățăminte ancestrale, a zâmbit Shanti.

— Atunci înseamnă că trec greu granița!

— Dacă vreți, ne putem strânge la un loc energiile în această seară la apus.

Cei doi tineri au acceptat imediat. Apoi cei trei s-au uitat la mine, așteptând în mod vizibil un răspuns. M-am bâlbâit, încurcată.

— Eu nu mă pricep deloc la asta, nu aș vrea să vă fac să ratați experiența.

— E simplu! Meditația nu cere nicio calitate deosebită. Prezența ta este suficientă, vei vedea!

— Ăăă… Și cine se ocupă de iarbă și de whisky?

S-a lăsat o liniște apăsătoare. M-am făcut că glumesc, ca să-mi răscumpăr stângăcia. În timp ce căutam alte argumente ca să ies din încurcătură, Nick a conchis:

— Perfect, atunci! Ne întâlnim la ora 18 în același loc. S-a ridicat, urmat de prietena sa, fără să aștepte un răspuns din partea noastră. M-am uitat la Shanti, uluită.

— Mi-ai cerut să te ajut să vânezi gândurile automate, experiența aceasta ți-ar putea fi de folos. Accept-o, chiar dacă ți se pare excentrică.

— Nu-mi spune că pentru a reuși trebuie să ajung pe o planetă de exaltați! Fără să vreau să te jignesc, vă las vouă acest gen de practică! Prefer să rămân cu picioarele pe pământ, decât cu capul în cosmos.

M-am uitat mașinal la telefon. Tot nu aveam semnal!

— Stai liniștită, nu e nevoie să intri într-o altă lume. Îți propun doar să lărgești lumea ta. Ce riști? Shanti a făcut un semn spre telefonul meu. Aveai planificat altceva la ora asta? Acest bărbat avea darul de a mă convinge. Mă enerva, dar trebuia să recunosc că mă fascina. Am zâmbit.

— E adevărat, nu am o agendă prea încărcată. Bine, vom vedea diseară!

Am descoperit noua mea cameră, la fel ca aceea din primele două nopți: spartană... După ce mi-am aranjat sacul de dormit, am ațipit o oră în grădină, la soare. Am fost trezită de plânsetele lui Yanhi, cel mai mic dintre cei doi frați, care căzuse alergând. Plângea tot mai tare, dar mama sa părea să nu se neliniștească. M-am asigurat că nu pățise nimic, l-am luat în brațe și l-am pus pe genunchi. Nu s-a împotrivit. Hainele negre de praf arătau cât era de curat. A întins mâinile murdare ca să-mi arate amploarea daunelor, dar nu se vedea decât o simplă roșeață acolo unde avusese loc impactul cu solul. Am scos un șervețel din buzunar, i l-am pus la nas ca să-și sufle mucozitățile.

Fratele lui, care stătea lângă el, se uita la fiecare dintre gesturile mele. I-am spus o poveste palmei care îl durea, pe care mama mi-o spunea atunci când trăiam și eu astfel de drame: „Găina bunicii a ouat un ou aici”. I-am luat degetul mare: „Primul l-a văzut”, apoi arătătorul „Al doilea l-a luat”, mi-a întins mijlociul, „Cel de-al treilea l-a fiert”, „Al patrulea l-a mâncat...” și, în fine, îndoind degetul mic în interiorul mâinii și mângâindu-l: „Și cel mai mititel, care n-a avut nimic, a lins

farfuria.” Cei doi băieți se uitau la mine țintă. Nu înțeleseseră probabil niciun cuvânt, dar vocea mea i-a hipnotizat. Plânsetele încetaseră încă de la primele mele silabe, lăsând locul unor zâmbete radioase la finalul poveștii. Copiii au plecat alergând.

Shanti se uita la noi, înduioșat.

— Izvorul e la jumătate de oră de mers pe jos, dacă vrei să profităm puțin, îți propun să plecăm acum.

Când mă gândesc că, la Paris, chiar și pe distanțe scurte, luam mereu taxiul, nu mă mai recunoșteam: nici măcar nu m-am enervat la gândul că trebuia să merg iar pe jos! Thim și Goumar ni s-au alăturat, dar Nishal a preferat să se odihnească. Thim, în șlapi, sărea din piatră în piatră pe drumul de pe marginea muntelui, iar Goumar îl supraveghea cu coada ochiului. Shanti, amuzat, închidea șirul veghind asupra trupei. Drumul cobora abrupt un kilometru. Ideea de a-l urca înapoi mă demoraliza.

— Sper că măcar merită toată treaba, căci întoarcerea va fi grea.

— *Carpe Diem!*

Ghidul meu vorbea și latina acum! *Carpe Diem:* trăiește clipa prezentă fără să-ți faci griji pentru ziua de mâine.

— De ce să-ți faci griji pentru întoarcere, cât timp suntem la dus deocamdată? Decât să te gândești la clipa de după, bucură-te de ceea ce ne așteaptă.

— Da, așa e… Să rămânem pozitivi!

— Nu numai. Toată treaba stă în a aprecia ceea ce ai acum, și nu să-ți imaginezi ce vei trăi mai târziu. Bucură-te de drumul pe care te afli acum, de copacii care dansează în bătaia vântului, de viața care ne zâmbește, peste tot unde ți se așază privirea. Lasă-ți urechile să asculte cântecele care se nasc în tăcere, nasul să respire parfumurile care se amestecă, mușchii să ți se contracte și relaxeze în ritmul pașilor tăi, și simte-ți inima cum se hrănește cu această iubire.

Inima a început să-mi bată solicitându-mi toate simțurile.

— Asta înseamnă fericirea, Maëlle! Nu o căuta mai departe, este în clipa prezentă. Nimic altceva în afară de ceea ce trăiești acum nu este real.

Am ajuns lângă un râu. Apa caldă ieșea din crăpătura muntelui și se revărsa în bazinele largi scobite în stâncă. Într-unul din bazine, un cuplu își spunea vorbe dulci uitându-se ochi

în ochi și ținându-se de mână. Păreau singuri pe lume, profitând de această oază de liniște.

Shanti a schimbat câteva cuvinte cu paznica locului și ne-a poftit să ne spălăm cu un săpun natural înainte de a ne oferi bazinul cel mai mare din vale. Cinci bambuși groși împărțeau fluxul cascadei în tot atâtea dușuri aflate la un metru unele de altele. Thim și Goumar nu s-au lăsat rugați și imediat erau în slip sub o cădere de apă caldă. Shanti li s-a alăturat imediat. Cei trei bărbați aliniați de-a lungul stâncii își frecau pielea îndelung. Lenjeria mea desperecheată m-a făcut să renunț pentru o clipă, dar, văzând ce bine se simțeau cele trei manechine ale mele, mi-am uitat pudoarea.

Apa fierbinte mi-a curs pe cap, făcând să se ducă un strat gros de praf. Părul încâlcit se pieptăna sub debitul rapid al băii salvatoare. M-am băgat cu ceilalți în bazinul care ne era rezervat. Am înotat, lăsând apa să-mi intre prin toți porii pielii. Ce bucurie!

Shanti, izolat într-un colț, plutea pe spate. Părea că adormise așa. După câteva minute, s-a apropiat de mine.

— Dormeai?

— Nu, îmi lăsam inima *să fie.* Pentru a o simți, trebuie să experimentezi asta. Este suficient să te întinzi și să asculți…

Am făcut cum mi-a spus. Corpul își căuta echilibrul la suprafață, ceea ce mi-a adus aminte de pluta pe care o făceam la mare cu vărul meu când eram adolescenți. Câștiga cel care plutea cel mai mult. Nu era la fel de ușor ca în apa sărată, aici apa ținea mai puțin, dar după mai multe tentative am reușit să mă stabilizez. Am încercat să ascult, dar nu auzeam nimic. De altfel, nu înțelegeam prea bine ce trebuia să percep. M-am ridicat, dubitativă, și i-am mărturisit lui Shanti că experiența nu era concludentă.

— Nu încerca să plutești, lasă-ți corpul să-și afle poziția.

Am încercat iar. Plămânii umflați mi-au ridicat pieptul și toracele la suprafață. Picioarele s-au ridicat și ele fără efort. Trupul se scufunda și se ridica în ritmul respirației mele. Am încercat să ascult, dar nu venea nimic altceva decât zgomote surde. M-am ridicat.

— Pot să-mi găsesc echilibrul pe apă, dar tot nu aud nimic.

— Nu e nimic de auzit, doar să-ți simți interiorul așa cum îți simți și exteriorul corpului. Imaginează-ți că te observi singură.

Ca și cum ai sta pe marginea bazinului și te-ai uita cum experimentezi asta.

Shanti mi s-a părut ciudat. M-am întrebat dacă nu era puțin nebun, dar curiozitatea mă împingea să continui. Fără să mă descurajez, mi-am regăsit ușor poziția orizontală, ființa mea care se făcuse ușoară plutea. Mușchii mi se relaxaseră. Încercam să-mi simt corpul, dar totul mi se părea neclar. Am închis ochii pentru a intra în mine. Mi-am ascultat respirația: plămânii mi se umflau, apoi se goleau. Am devenit conștientă de faptul că făceau asta de la naștere. Am urmărit circuitul aerului care intra în piept, apoi în sânge prin alveolele pulmonare. Am vizualizat oxigenul transportat de globulele roșii până la inimă și care era repartizat creierului meu și restului corpului, iar arterele mele, împărțite în numeroase vase de sânge, alimentându-mi celulele. Mi-am imaginat plasma care ducea dioxidul de carbon spre plămâni pentru a fi eliminată și pentru ca aceștia să se umple iar cu oxigen. Treizeci și cinci de ani de când anatomia mea funcționa singură și producea un miracol cu fiecare respirație în timp ce eu întorceam hârtii toată ziua, convinsă că aparțin unei inteligențe supreme...

Deodată, creierul a tăcut, nu mai concepea nimic, și o trapă s-a deschis la nivelul gâtului, aveam sentimentul că locuiesc pentru prima dată în corpul meu. În acel moment s-a petrecut un lucru ciudat: nu mai distingeam limita dintre corp și apă. Mă amestecam cu seva munților cu care fuzionam. Am avut sentimentul că ființa mea se prelungea în toate direcțiile. Pe măsură ce se întindea la dreapta și la stânga, străpungea decorul pe sub și peste mine, până în centrul Pământului, apoi ieșea de cealaltă parte a planetei pentru a se topi în univers. Am avut impresia că sunt o singură ființă cu ceea ce mă înconjura. Nu mai simțisem niciodată această forță în mine, nici măcar nu-mi imaginasem puterea ei. Nu mai reușeam să mă întorc din acea eternitate. Orice imagine dispărea. Bătăile inimii mele răsunau la infinit, ca și cum restul nu ar mai fi existat.

Speriată de ceea ce se întâmplase, m-am ridicat brusc. Shanti îmi zâmbea. Știa. Am încercat să-i explic, dar cuvintele nu-mi ieșeau din gât. Și-a adâncit privirea în ochii mei tulburați.

— Creierele și cuvintele noastre nu vor putea niciodată spune, doar inima poate trăi așa ceva.

Mi-am venit în fire.

— Nu am visat? Am avut senzația că m-am contopit cu universul. E de necrezut, oare îmi pierd mințile din cauza altitudinii?

— Nu, acesta e adevărul, tu ești Tot. Tocmai ai ajuns la sursă, iubirea în care trăiești.

— Încetează, mă sperii. Nu înțeleg nimic din ce-mi spui.

— Pentru că iar încerci să raționezi, dar nimic din ceea ce-ți explic nu poate fi gândit. Gândește-te la armonia în care trăiai. Te simțeai rău?

— Nu! Dimpotrivă, simțeam o forță extraordinară!

— Tocmai ai gustat din măreția nesfârșită. Starea originală pe care o poți trăi în orice moment dacă îți faci mintea să tacă.

— Te referi de Dumnezeu, nu?

— Spune-i cum vrei.

— Nu cred în Dumnezeu și nici în toate lucrurile astea care atrag oamenii care nu au curajul să-și înfrunte viața.

— De ce trebuie să crezi sau nu? Trăiește! Experimentează! Numind, restrângi, iar despre ce îți vorbesc eu este atotputernic, nelimitat și etern.

Nimic din ceea ce tocmai trăisem nu semăna în vreun fel cu ceea ce aș fi putut simți până atunci. Starea de bine în care mă aflam îmi dădea o bucurie pe care nu o mai cunoscusem.

În jurul nostru nu mai era nimeni. Thim și Goumar urcaseră deja. Aerul devenise mai răcoros. După ce m-am uscat și m-am îmbrăcat, am urcat fără dificultate panta de care mă temusem mai devreme, pentru a ajunge până la cabană. Absorbită de experiența pe care o trăisem, simțeam cum viața vibrează în mine și în jurul meu. Eram pur și simplu acolo!

Mânia mea dragă

Adevărata libertate cere să ne eliberăm de dictatura ego-ului și de cortegiul său de emoții.

Matthieu Ricard

Nishal și Thim își terminau de spălat rufele, în timp ce Nick și Abby discutau cu un bărbat care căra un rucsac, cu picioare lungi și musculoase bronzate de soare. Câteva fire de păr alb pe la tâmple arătau că are în jur de patruzeci de ani.

Copiii au ieșit din casă alergând și i s-au aruncat de gât. Bărbatul a dat drumul bagajului enorm și a luat un băiat în fiecare braț, învârtindu-i. Micuții râdeau în hohote. I-a pus înapoi jos pentru a face o plecăciune cu mâinile împreunate în fața lui Menkhu, spunând *Namaste,* apoi a mângâiat cu tandrețe capul copiilor care i se prinseseră de picioare. Nick ne-a făcut semn. Shanti s-a apropiat de grup și s-a prezentat. Bărbatul l-a primit călduros.

— Sunt încântat. Numele meu este Matteo. Apoi s-a întors spre mine și mi-a întins mâna. Sprâncenele groase și regulate îi conturau ochii căprui care degajau încredere. Nasul acvilin despărțea obrajii și pometii proeminenți. Buzele conturate cu precizie dădeau armonie bărbiei ascuțite cu o gropiță în mijloc. Atrăgea atenția tuturor. Trebuie să mărturisesc că avea o prestanță rară, în ciuda pantalonilor scurți plini de praf și ținutei sale de drumeț. Barba de câteva zile îi trăda virilitatea, în ciuda chipului său fin și alungit, asemănătoare staturii sale. Ochii săi mă paralizau. Blândețea mâinii sale o anestezia pe a mea. De multă vreme nu mai simțisem așa o emoție... A șoptit încet printre buze, fără să-și desprindă privirea de a mea:

— Nu am auzit bine cum vă numiți.

În ciuda englezei sale fluide, „r”-urile rulate îi trădau originile. Am recunoscut Italia pe care o cunoșteam bine și care mă făcuse atât de nefericită cu câțiva ani în urmă. Amintirea unei povești de iubire dureroase mă adusese din nou cu picioarele pe pământ. M-am desprins cu o mișcare bruscă.

— Nu are importanță!

Cel mai mare dintre băieți a apucat mâna căreia eu îi dădusem drumul și fratele său a prins-o pe cealaltă. L-au tras spre casă. Eu am întors spatele sub privirile uluite.

Abby m-a ajuns din urmă și le-a propus lui Shanti și lui Nick să ni se alăture.

— E ora 18:15, soarele se înroșește, ar trebui să începem.

Uitasem de întâlnirea noastră mistică. Nu eram în dispoziția necesară să suport toate aceste scenarii, dar Shanti nu îmi dăduse de ales. M-am așezat turcește și am completat cercul pe care ei trei îl formau. Ghidul meu a zis:

— E simplu, nu aveți nimic de făcut decât să fiți aici.

Curând tăcerea a început să mă enerveze. M-am uitat la ei: priveau cu ochii deschiși în pământ la un metru în fața lor, nu se mișcau niciun milimetru, concentrați la nu știu ce. Am gesticulat, poziția era inconfortabilă. Aveam impresia că-mi pierd timpul. Am hotărât după câteva minute să părăsesc grupul. Nimeni nu a spus nimic: fără măcar să clipească, au continuat fără mine.

Am rămas în cameră timp de o oră, apoi am coborât în sala comună ca să mă încălzesc lângă plită, așteptând cina. Shanti vorbea cu Matteo. Mi-a făcut semn cu mâna, dar am preferat să-l ignor. Am schimbat câteva cuvinte cu Abby, care a lăsat deoparte cartea pe care o citea pentru a-mi povesti plină de entuziasm călătoria ei. O ascultam fără convingere.

Menkhu ne-a invitat la masă, punând vreo zece feluri de mâncare diferite în fața noastră. Shanti mi-a păstrat un loc lângă noul său prieten, ceea ce m-a enervat. M-am închis în mine pe toată durata cinei. Matteo mi-a pus câteva întrebări la care am răspuns prin fraze scurte fără să relansez conversația. M-am grăbit să mănânc.

Am fost cuprinsă de o durere de cap, așa că i-am salutat pe toți, pretextând că sunt obosită. Am ieșit să iau aer. Ca un căutător de aur care-și plimbă detectorul, am rătăcit de la stânga la dreapta, cu telefonul în mână, ținându-l întins, sperând să captez o undă rătăcită scăpată din vreo antenă. Tot nimic! M-am așezat pe un scăunel, iar cerul mi-a captat privirea: milioane de stele luminau munții și, în mijlocul lor, luna nouă anunța nașterea unui nou ciclu.

Matteo a ieșit din clădire, s-a îndreptat spre mine și mi-a întins o ceașcă de ceai. Am refuzat, exasperată.

— V-o las aici, a spus el punând decoctul la picioarele mele. E frig în seara asta, poate vă răzgândiți. Vă doresc noapte bună.

S-a întors spre camera sa fără să mai adauge ceva. Shanti s-a uitat la scenă din prag. S-a apropiat.

— De ce ai această atitudine?

— Mă doare capul! Și apoi… voiam să fiu liniștită!

— Pentru cineva care caută liniștea, pari mai degrabă mânioasă!

— Italienii mă crispează, pentru că sunt superficiali. Nu sunt oameni de încredere. Îi cunosc bine, am lucrat trei ani la Milano, e în cultura lor să fie mincinoși, nu au niciun cuvânt! Sunt niște vrăjitori care nu se gândesc decât să seducă, nu-mi place mentalitatea lor, nu am chef să pierd timpul cu acest tip de oameni, am făcut-o deja o dată.

Shanti m-a ascultat în liniște vărsându-mi furia. Contempla munții care deveneau una cu cerul. Fără să-și întoarcă privirea din întuneric, a pus mâna pe brațul meu și a început să povestească:

O femeie cu pielea albă tocmai a terminat de făcut cumpărăturile. La tejgheaua de la autoservire, cumpără un castron cu supă, merge să se așeze la masă, își pune platoul și își dă seama că a uitat să-și ia lingura. Pleacă înapoi spre tejghea.

Se întoarce la loc, dar vede un bărbat cu pielea neagră deasupra castronului, băgându-și lingura în supă. „Ce nesimțit! Dar nu pare să fie rău… Să nu-l bruschez!”

— Îmi cer scuze, îi spune ea trăgând supa înspre ea. Interlocutorul îi răspunde printr-un zâmbet larg. Începe să mănânce. Bărbatul trage puțin castronul spre el și îl pune în mijlocul mesei. La rândul său, își bagă și el lingura și înghite zeama, dar cu atâta amabilitate în gest și în priviri, încât ea îi dă voie, dezarmată. Mănâncă pe rând. Ea este derutată. Indignarea sa lasă locul surprizei, se simte chiar puțin complice.

Odată supa terminată, bărbatul îi face semn să nu se miște și vine cu o porție mare de cartofi prăjiți pe care îi pune în mijlocul mesei. O invită să servească. Ea acceptă și împart împreună.

Apoi, el se ridică pentru a-și lua rămas-bun cu un gest larg din cap și spune unul dintre primele sale cuvinte: „Mulțumesc!” Ea rămâne un moment gânditoare și dă să plece. Își caută geanta pe care o prinsese de spătarul scaunului. Nici urmă de geantă! „Ce tâmpită sunt! Bărbatul acesta negru nu era decât un hoț, bineînțeles!”

Se pregătește să strige să fie urmărit, când ochii îi cad pe castronul cu supă, neatinsă și rece, de pe masa vecină, în fața scaunului unde se află geanta ei. Lângă castron lipsește doar o lingură pe tavă..."

Shanti tăcuse, privind în depărtare.

— E o poveste frumoasă, dar nu văd legătura...

— Crezi că toți oamenii negri sunt săraci și hoți? Că toți italienii sunt superficiali și seducători? Că toți francezii sunt la fel?

— Nu, bineînțeles că nu!

— Atunci de ce reacționezi așa cu Matteo?

— Îmi evocă amintiri urâte.

— Dacă vrei să trăiești în fază cu prioritățile tale, trebuie să-ți schimbi starea de spirit și să primești persoanele noi pe care le întâlnești fără apăsarea trecutului, fără proiecții spre viitor. Uită-te la Matteo ca și cum ai vedea o ființă pentru prima dată. Uită tot ceea ce cunoști despre bărbați și despre italieni. Ascultă-ți inima, lasă-te ghidată de ea. Nu-i permite *ego*-ului tău să te ducă de nas, cred că ți-am mai spus deja asta. O persoană care îți atinge inima este un dușman pentru ego-ul tău. Simți ceva special pentru Matteo?

— Deloc! Tocmai ți-am spus, mă feresc de acest tip de bărbați.

— Dar de ce să refuzi o discuție, un moment plăcut, o informație care ți-ar putea fi de folos? Nu te-a cerut în căsătorie, doar ți-a oferit o băutură. Maëlle, nu el este bărbatul cu care ai lucrat și care te-a trădat. Nu este niciunul dintre ceilalți indivizi cu care ți-ai împărțit viața, care ți-au făcut rău. Este diferit și unic.

— Îl cunoști de vorbești așa de el?

— Dă-ți o șansă ca să-l descoperi. Nu ca pe un italian, ci ca pe cineva care ți-a făcut inima să bată. Vei ști dacă merită să-ți pierzi timpul cu el. Noapte bună, Maëlle. Pe mâine.

A plecat să se culce. Am rămas singură sub stele câteva minute. M-am întors în cameră, cuprinsă de frig. Am trecut prin fața camerei în care stătea motivul tulburărilor mele, lumina trecea prin perdele, Matteo nu dormea. Shanti avea dreptate, acest bărbat îmi făcea inima să bată și nu îmi făcuse niciun rău. Era chiar atent, fusesem nedreaptă cu el.

M-am oprit în prag, aș fi vrut să-i cer scuze. Dar nu! Situația era stupidă. Nu aveam să mă înjosesc cu astfel de lucruri! Am intrat în camera mea, bucuroasă că nu întâlnisem niciun martor.

*

— Micul dejun este servit, Maëlle, plecăm în jumătate de oră!

Am deschis ochii, mi-am simțit mușchii dureroși. Am scos mâna din plapumă ca să mă uit la ceas. Era deja 7:30! Soarele răsărise deja. Am tras adânc aer în piept și am ieșit de sub plapumă ca să înfrunt temperaturile negative. Am pus pe mine mai multe rânduri de haine, apoi am ieșit. Ușa de la camera vecină era deschisă, m-am uitat discret, dar nu mai era nimeni. Nici alte lucruri. Am fugit spre sala comună, dar nu l-am văzut. Am alergat până în grădină, nimeni.

M-am întâlnit cu Shanti.

— Ai dormit bine?

— Unde e?

— Cine?

— Matteo!

— A plecat la răsărit, acum vreo douăzeci de minute.

— De ce nu m-ai trezit mai devreme?

— De ce ar fi trebuit s-o fac?

Am simțit frustrarea cum pune stăpânire pe mine și cum furia începe să crească.

— Pentru că… Las-o baltă, nu pricepi nimic!

M-am așezat singură la o masă. Menkhu mi-a adus un mic dejun copios, dar nu îmi mai era foame. Inima mi se strânsese și aveam o piatră în stomac. Shanti a luat o cafea și s-a așezat lângă mine.

— Ești furioasă pe mine deoarece cauți un vinovat. Ego-ul tău nu acceptă motivul stării tale proaste.

— Ooo… gata cu lecțiile tale de morală! Și apoi… Nu sunt mânioasă. Lasă-mi ego-ul acolo unde este el și concentrează-te asupra drumului pe care trebuie să mergem.

— Ai dreptate, orgoliul tău vorbește, așa că nu mă interesează asta. Refuz să-mi pierd timpul cu el. Plecăm în zece minute, te aștept afară.

S-a ridicat și a ieșit să-i ajute pe cei doi hamali să termine de legat bagajele. Am simțit cum crește furia. M-am ridicat și am strigat:

— Așa, fugi! Ești la fel de laș ca toți ceilalți bărbați! Imediat ce trebuie să-și asume responsabilități, toți dispar.

Shanti a băgat capul pe ușă și a conchis amuzat:

— Ups... m-am înșelat, mânia nu a dispărut!

Nick și Abby, care tocmai intraseră în încăpere, priveau scena speriați.

Strângeam din dinți și încă eram foc și pară când Yanhi mi-a întins un desen cu un cuplu unit printr-o inimă imensă. M-am așezat pe banchetă și l-am luat în brațe. S-a așezat pe genunchii mei, mi-a spus câteva cuvinte în nepaleză și mi-a luat mâna. Mi-a atins degetele unul câte unul și mi-a reprodus în felul său povestea pe care i-o povestisem în ajun, apoi s-a uitat la mine cu puritatea sufletului așa cum numai copiii o pot face. Agresivitatea mea s-a estompat, am început să plâng. L-am strâns tare în brațe, cât și pe fratele său, care stătea tăcut lângă noi.

I-am salutat pe Nick și pe Abby rugându-i să mă scuze pentru comportamentul meu. Mi-au urat drum bun. Menkhu m-a însoțit până la ieșire cu copiii și m-a strâns în brațe șoptindu-mi la ureche cuvinte pe care nu le-am înțeles, dar care mi s-au lipit de suflet.

M-am uitat în ochii ei și i-am mulțumit. Acești oameni care aveau puțin în aparență aveau de fapt esențialul. Fără să știe nimic despre mine, mi-au dat totul: prezența lor, tăcerea lor, răbdarea, generozitatea, înțelegerea, privirea, amabilitatea, iertarea, iubirea lor. Plecam tocmai când îmi arătasem cea mai urâtă imagine a mea. Aș fi vrut să le explic, dar nu-mi găseam cuvintele. Mi-era rușine.

Shanti a pornit primul, eu m-am luat după el, cu capul plecat, apoi Goumar venea în urma mea. M-am întors să-mi iau rămas-bun de la copii și de la Menkhu. Yanhi și fratele său au făcut semne largi cu mâna, apoi s-au întors la joacă. Mama lor ne-a mai însoțit cu privirea un moment. Simțindu-i bunăvoința, i-am făcut pentru ultima dată cu mâna.

Ziua începea cu un urcuș abrupt. Răcoarea dimineții și greutatea efortului făceau imposibilă orice discuție. Ca în fiecare dimineață, simțeam cum îmi iau foc picioarele, care mă dureau.

Mergeam în urma pașilor lui Shanti. Respirația mi se tăia, nu era regulată și atmosfera rămânea apăsătoare. Shanti nu-mi mai adresase niciun cuvânt de la plecare. Cred că sărisem calul la micul dejun. Dar oare nu îl sărise și el puțin? Nu cred că avea de ce să fie supărat!

Gândurile mele o luaseră razna: nu reușeam să o contactez pe Romane și nimeni nu părea să cunoască existența vreunei metode miracol. Tot nu puteam să-mi citesc e-mailurile și nu aveam vreo veste de la esențialul din viața mea. Dintr-odată am început să mă îndoiesc de alegerile mele. De ce acceptasem să vin? Ce nebunie mă împinsese până aici? Nu trebuia oare să mă întorc? M-am uitat la Shanti, căutând susținere. M-a ignorat, rătăcind cu privirea peste munți.

Urcușul a continuat până la satul Chomrong. Thim m-a informat că trecuserăm de 2.000 de metri altitudine. Ne-am continuat drumul în tăcere, zărind satul în depărtare. Întrebările mele fără răspuns mă luau cu asalt. Eram sufocată, iar ghidul meu stătea supărat! Nu spusesem nimic rău. La urma urmei, el era cel care evita orice discuție. Shanti i-a fluierat pe cei doi hamali și le-a făcut semn să se oprească. A scos câteva fructe uscate, a luat o mână și mi-a întins sacul. S-a așezat pe o piatră netedă la câțiva metri de noi, cu fața la munte. După câte părea, era supărat. Am încercat să-mi amintesc ce ar fi putut să-l deranjeze. Imaginea care mi-a venit în minte a fost cea a fetei sale zeflemitoare spunându-mi că sunt orgolioasă. M-am apropiat de el, mestecând nervoasă amestecul de arahide, și m-am așezat pe aceeași piatră.

— Te simți jignit? Nu ai spus niciun cuvânt de când am plecat.

— Nu am timp de pierdut cu emoții care nu-mi plac. Să discut cu o persoană care este prizoniera orgoliului său cere prea mult efort. Va căuta să aibă dreptate, indiferent de situație și mai ales când greșește. Iartă-mă, dar prefer să i te adresezi altcuiva.

— Bine, dar, vezi tu, mi-am pus amorul-propriu deoparte, deoarece vorbesc cu tine acum.

— Dovedește-o! Cere scuze, de exemplu.

Am oftat, exasperată.

— Îmi pare rău, na, ești mulțumit?

— Nu, nu discut cu tine! Orgoliul tot nu a plecat!

— Încetează să te mai prostești, Shanti!

— Nu am energie de pierdut! Și cu asta basta! Ascultă monologul ego-ului tău și lasă-mă să mă concentrez asupra drumului.

— Hai, nu fi așa supărăcios pentru o nimica toată. S-a încruntat. Am încheiat ridicându-mă: Cum vrei! La urma urmei, vino să vorbești cu mine când vei fi mai binedispus. Nici eu nu am energie de pierdut.

M-am îndepărtat de el. El s-a apropiat de mine.

— Vezi, e încă aici, altfel te-ai scuza cu sinceritate. Ai fi afectată de cuvintele pe care le-ai spus azi-dimineață.

— Poate că vrei să te și sărut! Îmi pare rău, tocmai ți-am spus asta. Dacă preferi să stai deoparte, revino când vei fi terminat de făcut pe supăratul.

— Am o slăbiciune pentru tăcere decât să te știu prizoniera emoțiilor. Ego-ul tău jubilează. Se hrănește din atenția pe care i-o dai. Nu mai ai puterea să deschizi ochii asupra situației. El ocupă tot locul. I-ai ținut ușa deschisă, a intrat și a zăvorât-o bine. Te droghează imediat ce încerci să scapi lăsându-ți doar puțin aer ca să te hrănești. Uită-te la respirația ta: e scurtă și rapidă, te doare pieptul. În scurt timp, dacă nu a făcut-o deja, va invita mânia să danseze cu el și împreună vor găsi un vinovat pentru a le alimenta rațiunea de a fi. Cel mai bun mijloc de a-l ajuta este să tac. Aștept să obosească, iar tu să te trezești. Câtă vreme îl hrănești, el capătă putere. Devine greu de luptat cu el. În schimb, moare de cum devii conștientă de asta. E la fel de vulnerabil ca întunericul în fața luminii. Dacă mai ai puțină luciditate, mai revezi o dată scena ștergând acest filtru al ego-ului.

Shanti a plecat primul. Goumar a pornit după el, am făcut și eu la fel. Nishal și Thim încheiau șirul. Soarele încălzea aerul care devenea mai plăcut. Tăcută, am reflectat. E adevărat că respiram greu de aseară, simțeam plexul cum mă strânge. Durerea din stomac mă împiedica să înghit. Dar trebuia să văd adevărul în față: după comportamentul meu din ajun, de ce ar fi trebuit Matteo să mă aștepte? Cât despre ghidul meu, nu-l rugasem nimic. De ce eram supărată pe el că nu îl reținuse pe Matteo?

L-am ajuns din urmă pe Shanti și l-am apucat de braț:

— Îmi pare rău. Nu trebuia să-ți vorbesc așa.

Nu s-a împotrivit și mi-a făcut cu ochiul. Stomacul mi s-a detensionat la vibrația scuzelor mele. Toracele mi s-a deschis și respirația mi s-a amplificat.

— Se pare că petrecerea a luat sfârșit! a spus el cu o oarecare complicitate.

Am făcut o față rușinată.

— Da. Au mai rămas câteva pahare sparte, sticle goale, găuri în mochetă și un miros îngrozitor. Excesul de emoții care lasă un gust amar timp de mai multe ore.

Shanti s-a deschis către mine cu compasiune.

— A fost așadar o petrecere în toată legea! Pot să te ajut să faci puțină ordine?

— Nu te pot refuza. Șantierul e în așa hal că nici nu știu de unde să încep.

— Începe prin a te uita la ce te înconjoară. În față, Annapurna Sud, aici, Hiunchuli, iar la dreapta, Machapuchare. Admiră și respiră!

A inspirat adânc și a închis ochii. Am făcut și eu la fel.

— Încă o dată, a insistat el ridicând vocea. Simte energiile în profunzime. Apoi expiră-ți durerea, a spus el golindu-și plămânii. Inspiră imensitatea munților și expiră frustrarea, inspiră puritatea și expiră mânia. Inspiră și expiră iar...

Am urmat ritmul din ce în ce mai adânc. Am simțit răcoarea intrându-mi în nări, în gât, în bronhii, în vene, ca și cum puterea munților transforma tensiunile mele într-o forță liniștitoare.

— Respiră, până când simți că aerul care intră este la fel de curat ca aerul care iese și că numai perfecțiunea trebuie să fie dată afară.

Am inhalat până când nu am mai făcut diferența între inspirații și expirații.

— Lasă oxigenul să-ți intre în piele și eliberează-l prin toate părțile corpului. Inspiră munții, copacii, cerul, universul și... expiră.

Am vizualizat această forță care m-a străpuns până aproape m-a anesteziat, aveam impresia că sunt una cu tot ceea ce mă înconjura, ca în ajun. Am deschis ochii și am devenit conștientă de calmul care domnea. Shanti privea în zare, Nishal, așezat mai sus, fuma o țigară, Goumar și Thim se întinseseră la soare.

— Cum te simți?

— Goală! Nu știu cum să-ți explic.

— Nu e nimic de zis, doar de simțit. Ai trăit un lucru asemănător cu cel din izvoarele calde, clipa prezentă, clipa în care îți faci creierul să tacă. Nici trecut, nici viitor, nu lași gândurile să se închidă. Faci loc la ceea ce trebuie să fie!

— Nu pot să-mi petrec tot timpul respirând așa.

— Respiri de când ai venit pe lume. Să te concentrezi o clipă îți permite să te eliberezi puțin de nicovala care te apasă. Îți lărgești câmpul conștiinței, eliberezi spațiul pentru a primi altceva decât problema ta. E un exercițiu bun pentru a calma agitația cerebrală… Bine, acum, că ne-am trezit, îți aduc aminte că trebuie să facem puțină ordine în balamucul pe care l-ai lăsat.

În timp ce ne-am reluat drumul, urmați de aproape de restul grupului, Shanti mi-a spus:

— Așa cum ți-am explicat când ne-am întâlnit, există doar sentimentele rădăcini: Iubirea și Frica. Nu poți să le găsești pe ambele simultan. Starea de iubire se trăiește doar conștient. În acest mod, controlul este dirijat de inimă care dictează gesturile, iar ego-ul nu poate să le mai exprime. În schimb, de fiecare dată când lași mintea să preia puterea, ea te duce în trecut sau în viitor. Intri în zona fricii, a regatului ego-ului, care inventează strategii ca să te împiedice să acționezi, terorizat de schimbare. Tot ce nu poate controla îl sperie. Asta s-a întâmplat cu tine aseară.

— Așteaptă! Nu sunt sigură că înțeleg. Nu aveam impresia că mă întorc în trecut, nici măcar nu-mi era frică.

— Creierul este foarte fin, te adoarme fără ca tu măcar să-ți dai seama. Să ne întoarcem câteva ore înapoi, spune-mi cum te simțeai în izvoarele calde.

— Era incredibil, simțeam o forță impresionantă în mine.

— Îți ascultai corpul, sufletul și inima. Mintea și gândurile negative tăcuseră. Îți amintești ce s-a întâmplat apoi?

— Da! Am urcat panta. Partea de care mă temeam a cerut mai puține eforturi decât mi-am imaginat la dus.

— Încă o dată, erai în prezent, în vibrația a ceea ce tocmai descoperiseși. Te simțeai plină de energie. Apoi totul s-a schimbat. Mentalul și-a reintrat în drepturi. Te-a atras în îndoielile sale.

— Da, în momentul în care am ajuns înapoi.

— Și mai exact?

— Nu-mi mai aduc aminte. E confuz.

Am încercat să retrăiesc scena de la întoarcere, dar nu aveam nicio imagine. Gaură neagră.

— Nu știu… Experiența meditației cu Nick și Abby mă enerva, cred.

Shanti a rămas deodată pe loc.

— Uită-te la forța și la jocul minții tale. Ocultezi ceea ce ți-ar putea fi de folos. Ego-ul e terorizat de ideea că îl faci să tacă. Lasă-mă să-ți reîmprospătez puțin memoria: schimbarea ta de dispoziție s-a produs la întâlnirea cu Matteo. Ți-e frică poate să te îndrăgostești. Mintea ta a păstrat controlul. Reamintindu-ți rănile trecutului, s-a asigurat că niciun drum nu mai poate ajunge la inima ta. Atunci ți-ai amintit de ultimele despărțiri sentimentale și de experiența profesională din Italia, purtând amprenta trădării. Dar asta e doar o strategie. Ai refuzat tot ce îți oferea Matteo: un zâmbet, o discuție, un ceai. Inima ta a trimis semnale plăcute, a început să bată mai tare când privirea lui a întâlnit-o pe a ta, dar ai preferat să o ignori!

— Nu… mă rog, da, dar mă durea capul. Și apoi, nu mai știu, Shanti…

— Durerile sunt doar consecința conflictului tău interior!

Ghidul meu nu-mi lăsa nicio cale de scăpare. Mă copleșea cu adevăruri, sfredelindu-mă cu privirea ca să nu mă lase să fug.

— Matteo a rămas el însuși: deschis și amabil. Iar tu ai continuat să fii încăpățânată.

Am lăsat capul în jos. Shanti mi-a ridicat bărbia.

— Nu am terminat și ai să mă asculți până la capăt!

Copleșită, nu m-am mai împotrivit.

— Când te-ai trezit, ai avut remușcări. Inima ta plângea absența lui. Atacul a devenit o obligație pentru ego. Armele sale sunt imparabile: mânia și orgoliul. Caută vinovatul în altă parte. Cum să mărturisească faptul că are dreptate? Niciodată! Îți dă soluția: vinovatul este cel care ți-a făcut rău, adică Matteo. Frumosul italian a dispărut fără să-și ia rămas-bun! Ești supărată pe el. Dar asta nu e de ajuns. Un al doilea dușman ar fi și mai bine. Mă acuzi că l-am lăsat să plece fără să te trezesc. Realitatea este alta. Există un singur vinovat și nu are rost să-l cauți afară: e ego-ul tău. Ești complicea actelor sale pentru că îl lași să-ți ghideze viața.

Nu știam ce să mai spun, atât era de adevărat.

— Vei avea o problemă serioasă între obiective și mental. I-ai permis inimii să-și exprime prioritățile și tot ceea ce se va întâmpla va lua această direcție: întâlniri, experiențe... Dacă reziști, vei trăi cel mai mare coșmar. Dacă accepți și îți păstrezi încrederea în viață, îți vei da seama că visurile tale se vor realiza unul după altul.

M-am frecat la ochi.

— A! Și mai am o veste proastă! Dacă de fiecare dată când apare o ocazie lași ego-ul să o respingă, cotidianul îți va servi situații mai dureroase pentru a-ți onora voința. Ai două soluții: fie îți faci inima să tacă și îți schimbi obiectivele, fie îți faci mintea să tacă și trăiești ceea ce dorești. Ce decizi?

— Habar n-am! Stai mai încet, sunt leșinată! Iar tu nici nu mă menajezi!

— Nu sunt aici ca să te cruț, ci ca să te ajut. Deci, care e alegerea ta?

Am oftat.

— Vreau să-mi păstrez prioritățile, dar cum să-mi reduc mintea la tăcere?

— Trăind prezentul. E singurul mod de a o calma. Începe prin a observa gândurile și emoțiile care îți vin, ca în timpul experienței din izvoarele calde.

— Dar în starea aceea nu pot face nimic constructiv, nu pot să-mi petrec timpul levitând, așteptând cuvintele inimii mele.

— Nu e vorba să trăiești fără să faci nimic, ci să asculți. Fiind conștientă de gândurile tale, de actele și de cuvintele tale, viața ta ia o direcție diferită, în acord cu ceea ce vrei să fii. Pilotajul tău automat se întrerupe, preiei frâiele și încetezi să mai reproduci aceleași greșeli.

Înțelegeam ce îmi spunea Shanti, dar nu întrevedeam nicio soluție. Pentru el părea evidentă, dar nu reușeam să asimilez ceea ce îmi explica. Să-mi observ gândurile mi se părea greu pentru că nu le controlam. Ghidul meu m-a liniștit:

— Nu vei putea să le stăpânești în câteva ore, dar vei putea exersa să le pândești, apoi va deveni un obicei zilnic. Câteva secunde pe zi, apoi câteva minute, nu vei putea trăi altfel decât conștient, căci vei descoperi sensul fericirii. Nu acesta era obiectivul pe care ți l-ai stabilit prin una dintre pietrele mari pe care le-ai pus în borcan?

Speranța mi-a șters orice urmă de neliniște, am recăpătat încredere, în ciuda unei triste̦i profunde.

— Poate că am trecut pe lângă o întâlnire frumoasă, nu-i așa?

— Mintea ta s-a întors așa de repede pentru a crea acest gând negativ și pentru a te duce de la emoție la decepție?

Îmi plăcea umorul lui Shanti. Avea harul de a-mi aduce zâmbetul pe buze de fiecare dată când eram descurajată.

— Ăsta e adevărul.

— Dar care adevăr? Nu înțelegi ce îți explic? Realitatea este că suntem aici și acum în satul Sinuwa, la 2.360 de metri altitudine, că peisajul este minunat, că suntem în plină formă, fericiți și… flămânzi. E singurul adevăr!

Shanti m-a luat de după umăr.

— Între noi fie vorba, nu era chiar așa frumos, era doar un bărbat… și italian pe deasupra… Nu pierzi mare lucru!

Am râs din toată inima și l-am făcut în toate felurile. A continuat pe un ton mai serios:

— Dacă va fi ca Matteo să-și intersecteze iar drumul cu al tău, nimic nu îl va putea împiedica, fii sigură.

— Cum să mai dau de el în Himalaya? E ca și cum ai căuta un dromader în Everest!

— Nu crede asta! Ai încredere în viață. Creează ceea ce dorești și lasă universul să-și facă treaba.

Carte de vizită

Poți, fără să fii conștient, să consideri multe lucruri ca fiind identitatea ta: corpul, rasa, credințele, gândurile.

Jack Kornfield

Un cuplu tânăr ne-a primit pentru prânz. Așezați la o masă din lemn și cu fața spre munte, aveam o vedere spectaculoasă spre Annapurna Sud, Hiunchuli și Machapuchare, care dominau valea, adunând între cheile sale săpate în stâncă case minuscule pe care abia le zăream.

Am mâncat câțiva momo[6] vegetarieni cu garnitură de orez, apoi am terminat o banană. Shanti a ales același meniu, în timp ce Nishal și Thim dormeau la poalele muntelui. Goumar nu ieșise din bucătărie. Pauza a fost scurtă, deoarece întârziasem dimineață. Mai aveam trei ore de mers până la următoarea etapă.

După un somn scurt, am pornit pe un drum care șerpuia printre mărăcini și ferigi. Terenul denivelat de peste o mie de metri ne-a dus în pădurea tropicală înainte de a pătrunde în pădurea de bambuși printr-un coborâș care ne-a făcut să pierdem 500 de metri altitudine. Cei patru bărbați și-au adaptat ritmul la al meu, schimbând între ei zâmbete binevoitoare. Discutau uneori cu șerpașii pe care îi întâlneam în drumul nostru, care se prăbușeau sub povara produselor alimentare, a dozelor de suc sau a crengilor. Eu abia reușeam să mă țin pe picioare, în timp ce unii dintre ei cărau echivalentul propriei lor greutăți.

Temperaturile blânde ale după-amiezii au făcut urcușul mai ușor. Ocoleam frecvent mici turnulețe din piatră budiste în vârful cărora fluturau drapele de rugăciune, de unde mantrele se întindeau spre cer, ca o protecție deasupra capetelor noastre. Zăream printre ele cele două vârfuri ale muntelui Machapuchare.

Am traversat satul Bamboo Lodge când se terminau orele la școală. O ceată de copii în uniformă a dat năvală pe străduțele înguste. O turmă de măgari plini cu saci cu făină și mei a trecut pe lângă noi pe scara de stâncă ce traversa satul. Pe dreapta era o cabană a cărei terasă care dădea spre vale invita la

[6] Ravioli originari din Tibet fierți la aburi sau prăjiți, făcuți dintr-un pătrat de aluat din făină de grâu.

contemplație. Locuințele nu se abăteau de la regula construcțiilor de pe înaltele coline nepaleze: o structură adunată, pereți din piatră și un acoperiș în două ape acoperit cu țigle. Cabana noastră era lângă una dintre aceste case. Toată din lemn, fusese adăugată la corpul principal.

Nishal a avut grijă să îmi pună bagajele lângă ușa camerei, la parterul locuinței cu două etaje. Noaptea nu mai reușea să mă surprindă, deja eram obișnuită, așa că mi-am luat locul în stăpânire și mi-am pregătit culcușul. Apoi am ieșit să admir vederea de pe terasă, când l-am văzut pe Nishal în vale. Am coborât până la el. Stătea pe o bancă, cu spatele la un butic din patru scânduri de lemn. Semăna cu un chioșc dreptunghiular pentru ziare. Nishal fuma o țigară din foi, cu privirea în depărtare. Am scos câteva rupii, i-am propus o Gorkha, o bere nepaleză, pe care a acceptat-o cu plăcere, și a luat loc lângă mine. Mi-a arătat pachetul de tutun pentru a-mi oferi o țigară, dar am refuzat, pentru că mă lăsasem de fumat de patru ani.

Razele soarelui coborau, îmbrăcând orizontul într-o lumină catifelată. Ca în fiecare seară, timpul era suspendat în fața spectacolului final al soarelui care trimitea lasere de foc în fața ochilor noștri uimiți. De la chioșc, Nishal și-a făcut provizii cu Pilot, țigări locale, pentru 30 de rupii, echivalentul a 25 de cenți pachetul. Am cumpărat câteva dulciuri pentru a doua zi, apoi am urcat împreună la cabană pe drumul plin de praf.

Shanti mi-a spus meniul: supă de legume cu momo și omletă. Am profitat de sfertul de oră pentru a face un duș, apoi m-am așezat lângă el la masa din fața muntelui. Cina a fost servită repede. Îmi plăceau discuțiile cu gurul meu. M-a întrebat cum mă simțeam. Trăiam o mare schimbare interioară. Toate reperele mele săriseră în aer. Eram înspăimântată de ceea ce se întâmpla. Shanti m-a liniștit, spunându-mi că eram eu față în față cu mine. Îmi cădeau toate măștile. Armele pe care le stăpâneam în mediul meu nu-mi mai erau de niciun folos aici. Într-adevăr, nimic din ce știam nu mă ajuta. Mă simțeam vulnerabilă, mă dureau toate încheieturile. Discuțiile noastre mă bulversau. I-am mărturisit că îmi era frică de gaura neagră din fața mea!

— Nu e vorba de gol sau de altă spaimă, ci doar să te debarasezi de ceea ce te stingherește pentru a te regăsi.

— Sunt fragilă încă de la începutul acestei călătorii. Nu mai controlez nimic. Mă credeam puternică... dar aici e tocmai opusul!

— Te -ai construit pe alte valori decât cele pe care le percepi aici.

Mi-am frecat mâinile și am suflat ca să mi le încălzesc.

— Condițiile climatice extreme te obligă să cauți în rezerve pe care nu le bănuiai. Puterea munților îți aduce aminte de nimicnicia ființei umane. Dar cel mai derutant, așa cum ai constatat, este reacția oamenilor pe care îi întâlnești. Nu poți aplica mecanismul tău de gândire, de strategie și de apărare. De aceea te simți neajutorată. De când suntem mici ne construim o armură ca să ne protejăm. O facem prin educație și poziția pe care societatea o așteaptă de la noi uitând de nevoile noastre intrinseci. În Occident, valoarea fundamentală pe care se bazează tot sistemul vostru de înțelegere, de acceptare, de putere, de recunoaștere și de iubire este banul. Reflexele îți sunt condiționate în jurul acestui element. Acest lucru nu poate funcționa aici.

Am cuprins bolul de supă în mâini. Shanti a mușcat dintr-un momo prăjit.

— Sunteți formați pentru a reuși în societate. Învățăturile voastre, dorințele, gândirea sunt bazate pe victoria materială. Vă place pentru că vă aduce ceva în schimb.

— Poți să o mai scurtezi!

— Respectul este în funcție de mărimea contului în bancă. Trăiți cu frica de a pierde puținul adunat deoarece iubirea nu este disociată de bani. La fel se întâmplă și în relațiile voastre sentimentale, visați doar prin proiecte materiale: casă, mașină, cumpărături. Nu vă mai faceți timp să învățați de la cei mai în vârstă, să-i învățați pe copii încrederea, să împărțiți ceea ce aveți cu prietenii în loc să vă comparați unii cu alții! Sistemul vostru de valori se bazează pe patrimoniul vostru. Nu știți să dați fără să vă imaginați interese în schimb. Și mai rău de atât: confundați ceea ce sunteți cu condițiile voastre de viață. Vă asociați cu titlul pe care îl aveți, cu cartierul, bunurile, originile, numele, munca, relațiile și nu existați decât prin acestea. Nu mai concepeți să fiți iubiți pentru ceea ce sunteți: o simplă ființă umană. În Himalaya, noi suntem într-un exces opus. Din lipsă de bani, trăim în sărăcie. Pentru a supraviețui, aceste popoare s-au

agățat de niște valori ancestrale și religioase care le dau sens vieții. Nu au ocazia să se piardă în opulență, deoarece se confruntă cu nevoile lor primare. Ego-ul nu are teren unde să se îngrașe, ceea ce favorizează compasiunea, solidaritatea, optimismul, atenția, plăcerile simple, ce mai!

— Este adevărat, oamenii pe care i-am întâlnit aici îmi aduc aminte de faptul că noi ne-am rătăcit puțin.

Am oftat și am luat o mină gravă.

— Nu îmi explic această fragilitate, ar trebui să-mi regăsesc natura profundă.

— Ți-ai construit viața acționând și planificând. Creierul tău studiază strategii complexe pentru a anticipa orice fel de situație având ca scop rentabilitatea. E vorba de negociere, de câștig. Ego-ul se exprimă în toată splendoarea. Aici, nimeni nu își poate cumpăra nimic, chiar dacă mulți și-ar dori, nu au banii necesari.

— Eu nu caut să vând ceva!

— Poate că asta e problema ta. Zi după zi, te eliberezi de straturile de protecție care te incomodează, pentru că sunt prea grele ca să le cari. Acestea sunt mecanismele pe care le-ai dezvoltat pentru a atrage energia, privirea și iubirea celorlalți. Când te îndrepți spre un grup de oameni veseli, care îți sorb cuvintele, când conduci mașina pe care toți și-ar dori să o cumpere, când strălucești în cele mai frumoase haine, nu crezi că stârnești atenția și invidia?

— Dar plăcerea materială nu are nimic rău!

— Sunt de acord cu tine, confuzia vine din faptul că tu nu mai faci diferența între ceea ce ești și ceea ce câștigi. Nu mai știi dacă iubirea pe care ți-o poartă ceilalți este asociată succesului, cu ceea ce reprezinți, sau cu interesul pe care îl pot avea ceilalți din a te avea în cercul lor de prieteni. Crezi că cei care nu au succes material se simt încrezători în arenele voastre? Nu cred. Își caută cu disperare locul pe care societatea nu i-l va da. Paradoxul este că persoanele care au devenit bogate nu se simt în siguranță. Vor vrea mereu mai mult: mai mulți bani, mai multă putere, mai multă recunoaștere, gândindu-se că își tezaurizează iubirea. Semnele exterioare de bogăție sunt garanția prieteniei pe care o primiți.

M-am strâmbat aprobând. Pentru Shanti, suferința venea din frica noastră de eșec. În așteptarea atenției celuilalt, ne

conectăm la oxigenul acestuia fără să ne dăm seama că inspirăm aerul impur pe care îl expiră. M-am surprins din nou ascultând fără să intervin înțelepciunea acestui bărbat care știa să-și găsească cuvintele lăsându-mă fără glas.

— De ce te simți fragilă? Pentru că lași să cadă una câte una măștile ego-ului puse în fața ochilor pentru a te proteja. Acceptându-ți vulnerabilitatea, vei ști cine ești. Ești goală, fără carapace, dar nu ești slăbită de forțe. Dimpotrivă, regăsești esențialul.

Cuvintele lui Shanti mi-au făcut inima să bată. Sunau adevărat, chiar dacă mă făceau să mă simt pierdută.

— Totul este sub control și calculat în viața mea. Tu îmi explici că trebuie să las lucrurile să se întâmple de la sine, să trăiesc clipa prezentă, să renunț la toate protecțiile? Dar e imposibil pentru mine!

— Nu-ți vei crea niciodată o haină suficient de mare pentru a ascunde ceea ce ești. Porți deja toate hainele împăratului. De ce să nu arăți cu mândrie ceea ce ești? Nu-ți fie teamă că vei fi respinsă sau că vei fi singură, de bucățica ta de omenesc se vor îndrăgosti cu toții. Ceea ce tu simți ca fiind fragilitate se va transforma în forță. Orice armură se va dezintegra, la fel și greutatea măștilor pe care le porți, și va rămâne doar esența.

Când m-am întors în cameră, am mâzgălit câteva rânduri pe o foaie, încercând să adun la un loc toată conversația cu Shanti.

Să trăiesc clipa prezentă cu ochi noi.

Să îmi dau seama că doar două sentimente există: Frica și Iubirea.

Suntem singurii vinovați de suferința noastră.

Ceea ce poate părea negativ e posibil să nu fie.

*Să-mi aleg prioritățile și să mă asigur că gândurile mele sunt în această axă***,** *observându-mi automatismele.*

Să-mi liniștesc copilul din mine când intră în panică.

Să fac deosebirea dintre mesajele care vin din inimă și cele care vin din ego.

Să înlătur armurile care nu protejează decât la suprafață, dar care sfârșesc prin a sufoca.

Să mă întorc la lucrurile esențiale.

Să-mi iau zborul rămânând eu însămi.

Temperaturile nopții coborau pe măsură ce urcam. Trecerea de 2.000 de metri altitudine a înghețat mercurul sub zero.

Am adormit recitând ca o mantră lista pe care tocmai o creasem… sau digerasem…

Realitate trunchiată

Nu vedem lucrurile așa cum sunt, ci le vedem așa cum suntem.

Anaïs Nin

M-am trezit cu capul greu, ușurată să mă întorc la realitate. Noaptea aceasta fusese leagănul tuturor coșmarurilor mele, trecând de la pierderea locului de muncă la amintiri vechi din copilărie, apoi la condamnarea mea printr-o boală fulgerătoare. Nu mai dormisem de mult așa de rău. Frigul făcea și mai greu acest climat tenebros. M-am așezat turcește pe pat, mi-am întins gâtul și bustul prin câteva mișcări din cap. Durerile de spate păreau să mă fi părăsit la etapa trecută. M-am îmbrăcat ținându-mi respirația ca în fiecare dimineață, am trecut adormită prin sala comună, apoi am ieșit să înfrunt înghețul.

Zorii începeau să se zărească de după muntele Hiunchuli. Întâlnirile mele cu soarele îmi ofereau o bucurie profundă de fiecare dată când apărea și dispărea. Reperasem cu o seară înainte o stâncă plată mai sus de unde puteam să contemplu răsăritul. Am urcat dealul. Shanti avusese și el aceeași idee. Așezat în poziția lotusului în fața imensității, cu mâinile pe genunchi, se ruga în liniștea sufletului său. M-am apropiat fără zgomot și m-am așezat lângă el. Machapuchare, înconjurat de apostolii săi din fața noastră, își schimba culoarea de la o secundă la alta. M-am uitat la ceas, soarele nu avea să mai întârzie. Punctualitatea sa dădea naștere unui respect profund, nu întârzia niciodată, nici măcar un minut. Bulgărele de foc portocaliu strălucitor ne lumina chipurile. Frumusețea acestui peisaj unic ne liniștea și primele sale raze ne încălzeau. Maestrul meu s-a întors spre mine și mi-a zâmbit. I-am întors zâmbetul din reflex, apoi după o lungă tăcere m-a întrebat cu o voce blândă care erau obiectivele mele pentru acea zi. Surprinsă de întrebare, am stat o clipă să mă gândesc.

— Mă grăbesc să ajung la capătul acestei călătorii, să îl întâlnesc pe faimosul Jason și să iau cartea aceea pe care am venit să o caut pentru Romane. În plus, Goumar mi-a promis o vedere excepțională asupra celor 13 vârfuri din Himalaya. Abia aștept să ajung acolo. Va fi un fel de încununare a tuturor eforturilor noastre, nu crezi?

Înțeleptul meu părea să fie departe în gândurile sale.

— Nu ești de acord cu mine?

— Cred că doar drumul contează. Rezultatul este adesea nesemnificativ față de traseul parcurs.

După câte mă învățase despre prezent, căutam alte surse de satisfacție pe termen scurt.

— Mă bucur să trec prin pădurea de rododendroni. Am auzit vorbindu-se despre ea. Dar tu, care-ți sunt obiectivele pentru azi?

— Am doar unul. Și este același în fiecare zi: acela de a fi fericit.

— Și reușești?

— Mă străduiesc. Fericirea este o stare de spirit. Încerc să nu mă las prizonierul gândurilor. Mă bucur de această nouă zi care începe și mă deschide către surprizele pe care ni le rezervă.

— Nu mi-ai vorbit niciodată despre tine. Ești căsătorit?

Shanti s-a uitat la mine cu un aer ștrengar, ridicând o sprânceană în semn de întrebare. Am roșit. A început să râdă. Mi-am amintit de reacția mea cu câteva zile în urmă când îmi pusese aceeași întrebare.

— Te tachinez… și îți mulțumesc de interesul pe care mi-l porți. Da, am trei copii pe care-i văd rar. Sunt căsătorit, dar… Ca să fiu cinstit, căsătoria este o afacere între caste aici.

— Vrei să spui că e aranjată?

— Da, pentru a-mi onora neamul. Sunt brahman[7]. Ceea ce este important pentru mine este să le pot oferi necesarul copiilor mei pentru a-și putea alege viața.

— Ai fost mereu ghid?

— Nu! Am început ca hamal, apoi șef de hamali. În paralel, am învățat engleza și am obținut diploma de însoțitor. Sunt fericit așa!

Shanti s-a uitat la ceas. Era timpul să savurăm un mic dejun delicios. Stomacul lui a scos sunete ciudate, fiind urmat de râsetele noastre. Mă simțeam bine, regenerată de aceste vederi extraordinare și de cuvintele lui Shanti, care vibrau în simfonie. Înfrigurați și flămânzi, am mâncat un „breakfast complet”, apoi călăuza mea a anunțat plecarea în ciuda frigului matinal.

Pe drum, un fel de crivăț rece îmi biciuia fața, lăsându-mi obrajii și buzele înțepenite. Am acoperit zonele descoperite, dar îmi curgeau lacrimile. Shanti s-a întors ca să mă liniștească.

[7] Cel mai înalt rang din sistemul indo-nepalez.

Urma să intrăm în pădurea de rododendroni și să fim protejați de vânt. Peisajele se transformau precum decorurile unei piese de teatru. Am ajuns la o cărare unde copacii care se împleteau unii cu alții formau o boltă vegetală deasupra capetelor noastre. Frunzișul crea o barieră naturală împotriva vântului. M-am bucurat că am luat-o pe acel drum, un loc unic care făcuse subiectul a numeroase reportaje.

— Am ajuns! Uită-te la pădurea asta de rododendroni, ai mai văzut una la fel?

— Unde? Nu văd nimic!

— În jurul nostru… Toți acești arbuști…

— Ăăă.. E o glumă! Unde sunt florile?

Shanti a început să râdă. Înfloreau doar primăvara! Atitudinea sa m-a contrariat. Părea că nu-mi înțelege decepția. Iarna era mai puțin spectaculos! Mergeam în tăcere pe un drum de pământ, îmi era ciudă că ratam acel moment unic. Shanti s-a oprit și s-a așezat pe o piatră cu fața spre vale. M-a invitat să mă alătur.

— Îți imaginai altceva?

— Da, mi-ar fi plăcut să contemplu florile, dar nu e primăvară.

— Nu există un anotimp anume ca să le poți privi. Pot să ți le arăt.

Neîncrezătoare, m-am uitat la el. Cu ochii mijiți, căuta departe prin încurcătura de liane. Am făcut și eu la fel, dar nu am zărit nimic! Nu eram sigură că el vede ceva. S-a concentrat și apoi mi-a arătat pădurea, vorbindu-mi despre buchetele de flori roz pal, apoi roșu aprins, chiar alături, în formă de trompete. M-am uitat la el, surprinsă. Nu își desprindea ochii de peisaj. M-am uitat și eu, căutând cu privirea mai departe. Tot nu vedeam nimic.

— Chiar acolo, în fața ta.

— Îți bați joc de mine!

M-am ridicat ofensată. M-a apucat de mână și m-a forțat să mă așez. Mi-a ordonat pe un ton ferm:

— Uită-te cu atenție la rămurelele tinere cu puf. Verde crud, devin maronii, apoi cenușii cu timpul. Uită-te la frunzele lor înguste, care nu cad, ovale.

— Da, frunzele le văd!

— Cât sunt de mari?

— Nu știu… 12 sau 13 centimetri.

— Așa e. Sunt verde-deschis în zilele calde, se închid la culoare iarna și apoi pot bate în roșu ca aceasta, uită-te la ea. Mugurii florali se formează la finalul verii și capătă o formă rotunjită. Pot fi văzuți în tot anotimpul rece.

Am observat în cele din urmă aceste bucățele de plantă, care erau cu sutele.

— Uneori, orbii văd mai bine lucrurile decât cei văzători. Închide ochii și lasă-mă să ți le arăt.

— Păi, pe întuneric, cred că nu o să mai văd nimic!

— Fă cum îți spun! Îți poți imagina florile roz fuschia. Măsoară 5 centimetri în diametru. În formă de pâlnie evazată sau de clopoței înguști, se strâng unele lângă altele pentru a forma un buchet.

Shanti a făcut o pauză pentru a-mi permite să le văd, apoi a continuat, făcând să înflorească cuvintele.

— Uită-te mai aproape: în acest receptacul stă floarea compusă din cinci petale împletite între ele. Protejează ovarul în care se formează ovulul. Stamina stă în centru. În jur dansează firișoare roz-deschis. Își oferă polenul galben viu vântului care îl va duce acolo unde trebuie. Poți să le vezi cu miile.

A tăcut. Descrierea sa era atât de precisă, încât, spre surprinderea mea, mugurii s-au deschis unul câte unul. Verdele cu accente maro care domina pe frunze și pe copaci a făcut loc somptuoaselor buchete de petale pe care ghidul meu tocmai mi le descrisese. Nu mai văzusem niciodată asemenea minunății sau nici măcar nu îmi făcusem timp să mă uit la ele măcar o dată! I-am zâmbit lui Shanti.

— E minunat!

Am contemplat pădurea înflorită. Cântecul păsărilor amplifica această primăvară virtuală. Foșnete succesive se apropiau, și curând toată orchestra a profitat de scenă. Vântul de deasupra capetelor noastre străpungea intermitent stratul de ericacee pentru a participa la concert. Soarele, proiector natural, se strecura printre ramurile împletite. Shanti m-a bătut cu palma pe picior. Era timpul să plecăm spre Deurali.

Starea mea de spirit se schimbase. Inima îmi ieșea din piept de emoție. Am pășit fără efort, absorbită de sentimentul de stare de bine în chintesența clipei. Nu am mai văzut pe nimeni timp de o oră, profitând doar noi de această energie, până la torent. Cu două sau trei poduri suspendate pe zi, îmi

îmblânzisem și infimul rest de teamă, amuzându-mă să pășesc totuși cu prudență în urmele pașilor lăsați de Thim, care sărea din leaț în leaț.

Urcând cărarea pe deasupra cheilor, m-am gândit la precizia cu care Shanti mi-a descris florile și la felul în care acestea apăruseră în fața ochilor mei.

— Sunt impresionată de ceea ce am văzut. Mi-am descris atât de precis în detaliu fiecare rododendron, încât i-am văzut ca și cum ar fi fost adevărați!

— Dar nu erau? Ce înseamnă „real” pentru tine?

— Ceva care poate fi atins, care chiar există!

— Un gând nu este? Sau o undă? O vibrație, o emoție, un sentiment?

— Ba da! Dar ceea ce vreau să spun este că mi-am imaginat florile, câtă vreme nu erau acolo.

— Dar bineînțeles că da! În realitatea ta, pentru că le-ai văzut.

— Nu! Păreau concrete, dar nu erau. Shanti, știi foarte bine! De ce ești așa de rea-credință deodată?

— N-ai visat niciodată și nici n-ai avut coșmaruri? Când ți se întâmplă asta, nu există alte adevăruri. Adu-ți aminte că ți-am vorbit despre acest lucru la primul pod suspendat. Simți emoțiile, corpul tău reacționează la o situație autentică pentru tine în acel moment. Nu ți s-a întâmplat niciodată să te trezești tresărind sau înțepenită de frică, cu inima bătând, după un atac? Realitatea ta devine atunci visul tău. Simptomele se manifestă de parcă tocmai ai trăi toate acestea trează, nu?

— Da, e adevărat, dar nu e realitatea.

— Ea depinde de percepția pe care o avem față de împrejurări. Adevărurile și realitatea noastră se construiesc cu filtrele trecutului nostru, al educației și al experiențelor noastre. Să luăm din nou exemplul vremii, când te trezești dimineața și cerul este înnorat, iar afară toarnă cu găleata, ce îți spui?

— Acum două zile aș fi înjurat, dar acum sunt pozitivă, mă bucur!

— Și altceva? Cu privire la soare, de exemplu?

— Nu e soare dacă plouă!

— Și totuși, cum de e zi?

Am zâmbit la această remarcă, începeam să-mi dau seama ce voia Shanti să-mi demonstreze.

— Într-adevăr, soarele e prezent, dar nu pot să-l văd de unde sunt eu.

— Așa, de la fereastra ta, nu-l poți vedea, dar, dacă în același moment ai fi în avion, deasupra casei tale, peste nori, te-ar orbi, nu? în fața unei situații, ne este imposibil să recunoaștem realitatea în ansamblul său dacă rămânem pe loc.

Shanti a propus o pauză. A pus toată echipa în cerc și mi-a cerut să-i împrumut telefonul.

— Nu prinde nimic, e inutil, am răspuns eu în timp ce-l scoteam din rucsac. Am verificat. Bateria era slabă și rețeaua, inexistentă. Shanti a întins mâna cu insistență. I l-am dat și l-a așezat drept pe o piatră pe care o pusese în mijlocul nostru. Ne-a propus apoi să descriem ce puteam vedea din poziția noastră.

Shanti ne traducea ce spunea Goumar, care examina telefonul din spate:

— Văd un dreptunghi gri metalizat de aproximativ 10 centimetri pe 5, un cerc negru în stânga sus, în mijloc desenul unui măr, și jos, câteva inscripții cu cifre.

Apoi Thim, care îl vedea dintr-o parte, a continuat:

— Văd o bară de 10 centimetri rotunjită pe părți. Trei butoane sus, din care două identice și unul mai mic.

Nishal, care stătea cu fața la ecran, a enumerat, tot cu ajutorul lui Shanti:

— Un dreptunghi negru de 10 centimetri pe 5 cu un contur alb, un cerc argintiu în jos, o linie orizontală neagră sus.

Am prezentat la rândul meu bucata pe care o vedeam.

Shanti ne-a lăsat să terminăm, apoi a luat cuvântul.

— Dacă vă cer să îi explicați unei alte persoane ce este un telefon pe baza a ceea ce ați văzut, fiecare ar avea o versiune diferită a obiectului, nu-i așa? Și totuși, niciunul dintre voi nu ar minți.

Răspunsul a fost *nu* în unanimitate.

— Credeți că cineva a avut dreptate sau s-a înșelat? În funcție de locul pe care îl ocupăm, viziunea noastră e diferită. Trebuie să păstrăm în minte faptul că adevărul poate depăși unghiul nostru de vedere.

Shanti s-a întors spre mine.

— Cunoscându-ți telefonul, poți să-mi spui dacă suma descrierilor pe care le-ați făcut voi i-ar permite unei persoane

care nu a mai văzut niciodată obiectul să aibă o percepție completă?

— Nu, nu ar fi de ajuns pentru a-i înțelege utilitatea și funcțiile, de exemplu.

— Așa este, în ciuda preciziei fiecăruia, suntem departe de potențialul pe care îl deține.

M-am uitat la telefon. Era ușor de înțeles metafora lui Shanti: adunarea mai multor evidențe nu duce decât la un rezultat parțial. Cele trei dimensiuni nu au permis definirea corectă a obiectului. Ar fi fost nevoie de alte elemente de cunoaștere pentru a face complet lumină.

— Credem că deținem adevărul, dar trebuie să fim atenți la certitudinile pe care le naște iluzia.

— Asta înseamnă oare că realitatea noastră nu este poate cea pe care o percepem?

— Într-adevăr. Trebuie să rămânem vigilenți cu privire la propriile noastre discernăminte.

Pe cărarea abruptă, vegetația se făcea din ce în ce mai rară. Pe măsură ce urcam, am simțit o jenă respiratorie care mă forța să încetinesc ritmul pentru a-mi trage sufletul regulat. Oboseala pusese stăpânire pe mușchi. Gândurile mele zburau la Romane, pe care nu reușeam să o contactez și cu care aș fi vrut să împărtășesc călătoria mea, la Shanti și la învățămintele sale. Înțelepciunea sa mă emoționa. Apoi mi-a apărut imaginea lui Matteo, și inima mi s-a strâns. Aveam sentimentul ciudat că trecusem pe lângă o persoană bună. Am alungat această idee încercând să regăsesc pozitivismul lui Shanti. Avea dreptate, neavând informații despre viitor, trebuia măcar să imaginez cele mai bune lucruri posibil. Poate că destinul ne va aduce împreună, și apoi... dacă nu va fi el, va fi altul. Am zâmbit, observând mecanismele care se puneau în mișcare.

Sosirea la Deurali m-a bucurat, ziua fusese grea din punct de vedere fizic. Îmi era greață de dimineață, iar această senzație nu făcuse decât să se accentueze. În fiecare zi, pierdeam câteva grade cu altitudinea, și finalul după-amiezii afișa temperaturi negative. Mi-am luat camera în primire, era la fel ca și celelalte, minimalistă, dar suficientă: o saltea pe o scândură de lemn, un bec gol în tavan, un coș și o fereastră mare care dădea spre lanțul de munți. Mi-am aranjat câteva lucruri, apoi am profitat, înainte de apus, de un duș cald, pe care proprietarul îl oferea

pentru doi dolari în plus. Căldura jetului fierbinte mi-a făcut bine, dar, imediat după ce m-am îmbrăcat, diferența de temperatură mi-a accelerat starea de rău: o acreală în stomac, apoi aciditatea pe laturile limbii îmi anunța pericolul care avea să urmeze. Mă simțeam rău, foarte rău… Am alergat la toaletă.

După câteva momente dificile, m-am întors cu greu în cameră. Mușchii, care mă dureau, mă purtau cu greu. Corpul sensibil a început să tremure. O nicovală în stomac, spasme în intestine, o respirație scurtă, beția munților mă alesese drept țintă. Eram la 3.200 de metri altitudine, la o zi de punctul culminant, și mă simțeam la capătul puterilor. Cum puteam depăși această limită? Știam că nu trebuia să lupt împotriva vârfurilor înalte, ci, dimpotrivă, să capitulez și să cobor. Corpul se slăbea, și asta aducea după sine și slăbirea moralului.

Cineva a bătut la ușă, nu am avut energia să-i răspund, sufeream din cap până-n picioare. Insista, am recunoscut vocea lui Shanti. Am gemut cu o voce subțire:

— Intră!

Ghidul meu a fost surprins să mă găsească ghemuită în pătură.

— Ce-ai pățit?

— Sunt bolnavă. Complet KO!

— Nimic de mirare!

— Te gândești la răul de munte, nu-i așa?

A început să râdă. Tonul vocii mele a devenit mai aspru.

— Chiar nu văd ce-i așa de amuzant!

— Iartă-mă, n-am vrut să te jignesc. Râd de mine, nu de tine! Reflexul nostru este să căutăm problema în afara noastră, și eu fac la fel când mă doare ceva.

— Nu înțeleg ce încerci să-mi spui, dar nu sunt sigură că am puterea să te ascult în seara asta.

Cu corpul anchilozat și străpuns de dureri, am închis ochii, cu speranța că Shanti va ghici nevoia mea de a fi singură. S-a apropiat și mi-a spus încet:

— N-am să te las să suferi. Mentalul tău este refractar la toate aceste schimbări. Corpul tău reacționează, îți explică conflictul pe care îl trăiești între prioritățile și spaimele tale. Ascultă-l, lasă-l să-ți spună ce suferă. Nu fi supărată pe tine, dar auzi ce îl faci să îndure. Lasă lucrurile în voia lor, nu încerca să controlezi tot, dă-i voie să se manifeste. Fă echipă cu el, e cel mai bun

prieten al tău. Va ști să te prevină despre ceea ce nu merge bine. Când mintea ta se agață de „falsele” credințe și când inima îți dictează contrariul, corpul tău se află la mijloc și te alertează cu privire la problema pe care o ai. Acceptă doar în această seară acest conflict intern! Nu te lăsa dusă de nas, nu suferi de rău de munte. Ascultă mesajul subtil al corpului tău. Încearcă să-ți asiguri creierul explicându-i că dorești ca el să înflorească în domeniul în care excelează: acela de a îndeplini alegerile inimii tale. Dacă fiecare își joacă rolul său, veți reuși să interpretați cea mai frumoasă simfonie, care este viața ta.

Shanti a plecat și s-a întors cu o ceașcă de ceai. M-a ajutat să beau o înghițitură, m-a mângâiat pe frunte și mi-a șoptit înainte să plece:

— Lasă lucrurile în voia lor, Maëlle!

Ca întotdeauna, cuvintele sale vibrau în mine. Nu era totul clar, dar am simțit acest conflict intern despre care vorbea. Corpul meu era oare un aliat pentru a mă avertiza despre această problemă? Nu era ușor de admis că mă puteam pune singură într-o astfel de stare! Am băut înghițiturile din ceaiul bun adus de învățătorul meu și am adormit ușor pentru prima mea noapte la peste trei mii de metri.

*

M-am trezit a doua zi în formă, surprinsă să văd că nu mă mai doare nimic. Mi se părea că am dormit 24 de ore. Era ora 6:20, tocmai la timp să întâmpin soarele. Mi-am tras pe mine hainele înghețate, am luat o ceașcă de cafea cu complicitatea tânărului proprietar al cabanei, care pusese din nou apă la fiert pe plita cu lemne, și am ieșit în aerul rece.

Ca în fiecare dimineață, Shanti era acolo, privind în gol, concentrat pe gândurile sale. Primele raze de soare colorau în portocaliu aprins Machapuchare și Annapurna. Dârele de degradeuri galbene, roșii și violet dădeau culoare cerului. Nuanțe fluorescente se deplasau pe orizontală, contrastând cu nemișcarea de pe verticală. În fiecare zi, regăseam nuanțele din zilele precedente, dar niciun răsărit nu semăna cu cele anterioare. În dimineața asta, totul părea că se trezește într-o mișcare lentă, încrezătoare, organizată și nemuritoare. M-am concentrat asupra respirației, în comuniune cu liniștea din jur.

Culorile se proiectau asupra munților care prindeau viață în fața ochilor mei. Copacii mă salutau cu frunzele și vântul îmi mângâia chipul. Purtată în dansul cosmic, deveneam eu însămi actriță. Creierul meu în pace aspira doar la liniște, corpul meu se relaxa, nu mi-am mai putut reține lacrimile.

Aveam senzația ciudată că eram marele tot, în armonie cu această imensitate, ca un ceas vechi care se punea în mișcare într-un mecanism perfect. Fiecare piesă își regăsise locul ei. Fiecare își aducea contribuția la dispozitiv pentru a da ora exactă. Mi-am scanat corpul pentru a mă asigura că nu se manifesta niciun blocaj. Energia circula fără dificultate, nu mai simțeam durerea. O echipă superbă prin puterea ei. M-am simțit întreagă, fericită, făcând parte integrantă din acest univers pe care îl vedeam pătrunzându-mi ființa prin perfecțiunea a tot ceea ce mă înconjura. Am trăit fiecare secundă în culorile decorului. Soarele apăruse. Participând la ritmul stabilit, el contribuia la minunăția acestui moment. Ce miracol!

Efortul necondiționat al organismului meu se exprima în fine conștiinței mele. Cum putusem să trec pe lângă mine în toți acești ani? Nu cunoșteam nimic mai frumos decât această iubire, care nu căuta altă recunoaștere. În ciuda loviturilor primite, mica mea ființă continua cu tărie să execute ceea ce fusese creată să facă. Nu eram mândră că neglijasem atât de mult esențialul. Creierul meu, pretențios pentru că obținuse premiile unor școli prestigioase, a coborât imediat de pe piedestal. L-am consolat:

— Am făcut ce am putut cu mijloacele pe care le-am avut!

— Da, dar, dacă inima s-ar exprima, ar fi mai simplu.

— Pentru asta ar trebui să-i dăm ocazia să o facă.

— Un loc nu se oferă, se obține!

— Văd că încerci să-ți recuperezi poziția, să o lăsăm să ne explice versiunea ei.

Inima mea continua să bată în același ritm.

— Nu v-am părăsit niciodată, am fost prezentă în toate actele și deciziile voastre, chiar și atunci când nu le aprobam.

— Și atunci, de ce nu ai intervenit?

— Am încercat, dar vorbeai mai tare decât mine. Nu mă poți auzi în haos.

Corpul meu a luat și el cuvântul, adresându-i-se creierului:

— Am încercat să te alertez când plecai în direcția opusă inimii, dar uneori am nevoie să mă impun, ca tu să înțelegi, ca aseară. A fost singurul mod pe care l-am găsit pentru a te potoli.

— Altfel spus, totul e din vina mea! Toată lumea este împotriva mea!

— Nu căutăm un vinovat. Cu toții îți știm valoarea atunci când nu ești sub dominația ego-ului. Avem nevoie de tine! Dacă vrem să reușim, trebuie să lucrăm împreună.

Creierul s-a lăsat convins și nu a mai spus nimic. Soarele și-a luat locul în decor și a creat pictura din fața ochilor noștri. Nu mai îndrăzneam să mă mișc, de frică să nu modific această stare de plenitudine.

Telefonul a început să vibreze în buzunar. Mă anunța că bateria se descărca.

Energie frumoasă

Singurul răspuns la ură este iubirea.

Dilgo Khyentse Rinpotche

Ideea de a ne atinge obiectivul mi-a învins dorința de a lenevi în dimineața asta. Am pornit la drum după un mic dejun copios: o omletă cu brânză, un castron de orez, două clătite cu miere și fructe uscate. Direcția – punctul culminant al călătoriei noastre: tabăra de bază din Machapuchare, sanctuarul din Annapurna! Panta era abruptă, Shanti mă anunțase că vom urca 900 de metri.

La 3.600 de metri altitudine, după o dimineață concentrată asupra intensității efortului, m-am bucurat să împart micul dejun cu primii francezi pe care i-am întâlnit: un cuplu de vreo 50 de ani. Mi-a trecut încântarea la primul viraj spre politică, în momentul în care au început să susțină discursuri rasiste de o intoleranță violentă, care m-au scos din fire. Fără reținere, le-am spus exact ce gândeam, apoi m-am întins lângă Shanti, care se lungise în iarbă la soare, puțin mai departe. I-am povestit incidentul.

— Nu suport genul acesta de bătuți în cap!

— Nu ți-ai dat niciodată seama că după unele discuții îți pierzi energia?

— Nu am fost conștientă de asta până acum, dar de data asta trebuie să mărturisesc că am înțeles!

— Orice atitudine generată de o lipsă induce acest comportament. Fără să-și fi găsit sursa, acest tip de persoană ia oxigenul altora atrăgând atenția asupra sa, se regenerează.

— E adevărat! Pe lângă faptul că m-au mâniat, m-au și epuizat.

— Persoanele pesimiste, negative, cele care vor să-și impună punctul de vedere, cele care contrazic orice sau cele care se victimizează sunt oameni energivori. Sunt animați de frică. Poți evita genul acesta de situație. E suficient să fii atentă. Acest tip de comportament este ușor reperabil și corpul tău este un bun indicator. Când simți tensiuni, crispare, frustrare, știi că energia ta scade.

— Nu e preferabil să le evit?

— E o soluție dacă tu crezi că nu ai suficientă forță, dar eu prefer să observ fără să caut să nu le dau dreptate, apoi mă recentrez pentru a trimite gânduri pline de iubire.

— Asta este peste puterile mele, mie îmi vine să-i omor!

— Stai liniștită, pentru toată lumea e la fel, dar mânia este un sentiment derizoriu care nu ne ușurează. Fericirea constă în a fi în armonie cu noi. Doar gândurile bune ne pot proteja împotriva acestor ofense.

— Nu putem tăcea mereu. Dacă nimeni nu le dă de gândit, vor continua să polueze Pământul. Nu mi-a plăcut felul lor de a mă agresa.

— Suferă din cauza a ceva ce le lipsește. Frica ne obligă să acționăm în apărare sau în atac. Dacă-ți schimbi privirea asupra lor, vei observa că nimic din ceea ce spun ei nu se întoarce împotriva ta. Pari să fii ținta lor, căci tu ești acum aici, dar ei ar avea aceeași atitudine și cu o altă persoană. Ca și automobilistul cu care ne-am întâlnit în ziua în care am plecat, îți amintești? Poți să-ți păstrezi starea de bine în ciuda acțiunilor lor. Împrăștiind energia ta de iubire.

— Mi-e greu să nu ripostez.

— E greu pentru oricine care este ținta unui atac. Dacă ieși din această idee, observând fricile interlocutorului tău, intri în empatie. Fiind conștientă de starea ta de spirit, ai toată puterea asupra forței pe care o generezi. Punctul esențial este să te asiguri că rămâi în legătură cu celălalt, și nu să ai dreptate.

— Păi… da, eu caut să-mi apăr cauza!

— Asta e problema multor persoane!

— Înțeleg… în fine, cred… Cum pot face să nu mă las prinsă în asta? Există niște semne precursoare?

Shanti mi-a zis să mă ridic ca să fac un experiment.

— Închide ochii și respiră adânc de cinci ori la rând. Gândește-te acum la cuvântul „durere”. A tăcut un minut. Spune acest cuvânt de trei ori impregnându-te de senzațiile pe care ți le dă. Poți să-mi descrii ce simți?

Am stat un moment.

— Simt cum corpul se încordează, fața mi se crispează, inima începe să bată mai tare, toracele se închide, mușchii se încordează, transpir…

Shanti a ascultat fără să intervină până când am tăcut.

— Acum gândește-te la cuvântul „plenitudine”. Pronunță-l de trei ori.

După ce am reflectat un moment, mi-am descris senzațiile:

— Simt cum corpul devine mai ușor, ca și cum ar fi inexistent, fără rezistență, respirația este ușoară, las lumina să pătrundă în mine, sunt fericită, plină de o energie frumoasă.

Am savurat această senzație.

— Înțelegi puterea cuvintelor și capacitatea lor de a ne face să trecem de la o stare la alta? Când corpul ți se crispează, în secunda următoare devii conștientă de asta. Poți atunci să generezi gânduri pline de iubire față de tine și interlocutorul tău pentru a-ți găsi plenitudinea, indiferent de comportamentul său.

— E greu când stai în fața unei persoane limitate care te face să te îndepărtezi.

— Îți repet, totul depinde de obiectivul tău. Dacă acesta este să rămâi în armonie decât să ai dreptate, îți vei da seama că e la fel de simplu ca senzația pe care tocmai ai experimentat-o.

M-am gândit la conversația pe care am avut-o cu idioții mei de compatrioți… *păi nu! fără spirit negativ, Maëlle: compatrioți…* Este adevărat că am căutat să le schimb percepția impunând-o pe a mea.

— Schimbându-ți starea de spirit, energia ta va atrage forțe de aceeași intensitate.

— Doar cu ajutorul gândului?

— Este un bun început. Toate sursele încărcate de iubire îți permit accesul direct la această zonă. Muzica, arta, natura și chiar un zâmbet. Când ideea ia naștere dintr-o dorință adâncă, se produc miracole. Universul întreg pune în mișcare elementele necesare realizării acestei dorințe.

— Mi-ar plăcea să pot ieși din emoțiile negative, dar nu reușesc, crezi că universul mă poate ajuta?

— Da, dacă cuvintele tale sunt juste și formulate clar în acord cu intențiile tale și cele ale inimii tale.

— Stai așa, încerc! „Nu vreau să mă mai las aspirată de energia negativă a celorlalți.”

— Te sfătuiesc pe de-o parte să nu faci să intervină o a treia persoană ca să nu fii dependentă de ea, și pe de altă parte să îți afirmi ceea ce îți dorești în prezent, ca și cum ai avea deja acest lucru. De exemplu, ai putea spune: „Sunt într-o stare de bine perfectă și sunt singura care poate modifica această stare”.

— Dar cum știu care formulare este cea corectă?

— Acesta este al treilea punct esențial: când îți exprimi această intenție, lasă-ți timpul să simți reacțiile corpului tău. Dacă simți o stare de bine, atunci această dorință se va realiza. Dacă în schimb nu reușești să te simți liniștită, înseamnă că nu ești în acord cu dorința ta profundă.

Am reformulat, apoi am ascultat ceea ce se petrecea în mine. O bucurie imensă emana din inima mea. Am savurat acest moment.

— Totuși un lucru mă supără! Nu îmi dau seama care este momentul în care gândurile mele devin negative. După conversație constat starea de enervare. Tu cum faci ca să-ți dai seama de asta mai devreme?

— Încerc să fiu atent la mine. E un exercițiu de fiecare secundă, care îți permite să trăiești fiind conștient de actele tale. Încearcă să te privești ca și cum ai fi în afara scenei, în tăcere, fără să te judeci.

— Să mă uit la ce?

— La tot! Evaluează-ți gesturile. Vorbești tare sau calm? Simți cuvinte binevoitoare sau de atac, de apărare? Ce spui de energia care se degajă din tine? Un alt lucru important este să înveți să-ți asculți corpul. Încearcă să memorezi senzațiile pe care le-ai simțit când ai făcut exercițiul cu cuvintele „durere” și „plenitudine” și observă de câte ori poți simți ce te animă. Vei ști în care dintre cele două stări te afli și vei putea pătrunde în cea pe care o dorești fiind pe deplin conștientă.

— Și unde este firescul în toate acestea? Dacă trebuie să analizez tot ce spun…

— La început, va trebui să-ți forțezi atenția, dar, exersând, gândurile bune vor deveni un drog, o să vezi. Vei considera fiecare situație ca fiind o șansă de a crește.

— Voi încerca să mă străduiesc.

— Dacă chiar îți dorești asta, ar trebui să-ți exprimi intenția așa cum tocmai ți-am explicat. Ai putea spune: „Începând din acest moment, formulez gânduri pozitive și vor fi singurele pe care le voi emite. Îmi simt corpul în armonie cu gândurile”.

Am zâmbit și am repetat cu voce tare formula magică. Starea de bine a fost imediată. Înainte de a o porni din loc, am strâns mâna celor doi compatrioți ai mei, urându-le drum bun. Chipurile lor trădau confuzie…

Primii pași ai după-amiezii au fost dificili. Viața în jurul nostru devenea la fel de rară ca și oxigenul. Nu mai era loc nici pentru cuvinte. Paleta de nuanțe tomnatice lăsase locul bicromiei: nuanțele de tonuri de gri, a căror amplitudine varia de la negrul drumurilor de pământ stâncos la albul culmilor montane, anunțau dificultățile de la altitudine. Pentru a regăsi culorile, trebuia să ne aruncăm privirea departe în vale. Cascade înghețate, sculptate în stâncă, făceau să apară chipuri de yeti având conturul unor înfiorători oameni de zăpadă. Timp de două ore, am mers fără să mă gândesc la pașii pe care urma să-i fac, dar ritmul m-a încetinit până când aproape m-am oprit de tot. Trecerea de 4.000 de metri a fost fatală: respirația începea să mă doară, gâfâiam la cel mai mic efort.

Pe când făceam a nu știu câta pauză, corpul mi s-a blocat. M-am așezat. Eram la capătul puterilor. Shanti mi-a întins mâna. L-am rugat:

— Lasă-mă să mor aici! Tocmai am intrat în noul record de altitudine al vieții mele!

M-am prăbușit pe pământ. Nu mai puteam înainta. Shanti s-a așezat lângă mine, amuzat de ironia mea, și mi-a șoptit la ureche:

— Mai avem doar 400 de metri, îți propun să-i dedicăm tuturor celor care nu mai au picioare să meargă, celor care suferă de boli respiratorii sau musculare, celor care ar visa să fie în locul nostru, dar nu pot. Ce spui de asta?

M-am întors spre el, stupefiată. Cuvintele sale mi s-au pus pe inimă, apărând în fața ochilor mei când imaginea lui Romane, apoi a altor doi prieteni, Sarah, care suferea de scleroză în plăci, și Cyril, paraplegic în urma unui accident. M-am ridicat. Cuvintele lui Shanti împrăștiau în mine o forță care îmi era necunoscută. M-am ridicat și am început să merg, gândindu-mă la toate aceste persoane pe care le iubeam și pe care aș fi vrut să le am alături. Am împins cu putere în picioarele mele libere și solide, plămânii mi s-au oxigenat, creierul încurajând mașinăria mea gata de luptă.

O oră mai târziu am ajuns la sanctuar cu un strigăt de victorie. M-am simțit mică și mare în același timp, în mijlocul celor 13 cele mai înalte vârfuri din Himalaya! Minusculă în mijlocul acestor munți impunători plini de certitudini, dar imensă de a fi ajuns până acolo. În timp ce mă contopeam cu decorul

impresionant, un bărbat de vreo 40 de ani a ieșit din clădirea principală și a ajuns în fața mea făcând doar câțiva pași. S-a prezentat, întinzând mâna:

— Sunt Jason Parker. Bănuiesc că tu ești Maëlle.

O alegere: două uși

Începeți prin a schimba în voi ceea ce vreți să schimbați în jurul vostru.

Gandhi

Accentul american al lui Jason era diferit de cel al micului meu nepalez, cu care mă obișnuisem. L-a îmbrățișat strâns pe Shanti. Cei doi bărbați s-au privit o clipă. Shanti l-a întrebat cum mergeau treburile.

— Rezultatele sunt promițătoare, un prieten a venit să mă ajute. Îți voi explica în detaliu.

— Nu ați venit aici pentru o urgență? am întrebat, îngrijorată.

— O gripă ticăloasă care necesită puțină supraveghere, dar, până la urmă, nimic grav.

Am oftat. Ar fi putut rămâne la Kathmandu și să nu mă pună să fac tot acest drum. Anxietatea pusese din nou stăpânire pe mine.

— Ce fel de lucrări faceți atunci?

— În urma diverselor conflicte limitrofe, mii de tibetani s-au refugiat în Nepal. Stresul a dat naștere unor boli serioase precum cancerul și alte boli degenerative. Suntem convinși că frica este una din cauzele majore. Încercăm să realizăm un protocol de vindecare modificând starea psihologică prin efectul invers. Ne-am dat seama că, învățându-i pe pacienți să își transforme gândurile și actele, sistemul lor imunitar crește semnificativ.

Am preferat să tac pentru a nu-l ofensa, dar am lăsat să apară un zâmbet zeflemitor care nu i-a scăpat.

— Sunt un cercetător sceptic și rațional, dar trebuie să recunosc că medicina are limitele sale pe care trebuie să le ocolim prin ipoteze mai puțin carteziene. Pe cât de surprinzător poate părea, pe atât acestea pot duce la rezultate complementare, chiar mai bune.

Am rămas cu îndoielile mele. Toate astea mi se păreau puțin cam excentrice. Pentru dureri ușoare, puteam admite că plantele erau suficiente pentru calmare, dar de aici până la a vindeca aceste cauze adânci? Mi se părea periculos să las în mâinile unor utopiști pacienți a căror boală putea evolua rapid. Eram liniștită de faptul că Romane nu se lăsase pradă acestor

metode îndoielnice care nu foloseau decât la a-i face pe idealiști să-și piardă timpul. Tocmai ea, prietena mea!

— Știți de ce am urcat până aici? Aveți manuscrisele pe care trebuie să mi le dați?

— Desigur, am să vi le dau la cină, dar, până atunci, vă propun să vă instalați. Miriam vă va arăta camera.

O femeie venea în urma lui. S-a apropiat de mine. Din ochii mijiți se degaja o lumină intensă care îi accentua simpatia.

Vântul rece ne îngheța. Temperatura era aproape de – 15 grade, deși soarele era încă pe cer. Altitudinea îmi făcea respirația să fie și mai fragilă, dar frumusețea peisajului compensa aceste neplăceri: la peste 4.000 de metri, eram încercuiți de vârfuri care ne depășeau cu peste 3.000 de metri. Mi-am dat seama că era ca și cum ne-am fi aflat în vârful Mont Blanc și am fi fost înconjurați de munți aproape la fel de înalți.

Miriam m-a luat de mână ca o mamă și m-a tras în căldura dinăuntru până în cameră, unde mă așteptau bagajele. O cameră micuță și simplă care oferea o vedere panoramică asupra sanctuarului. Am rămas o clipă în spatele ferestrei contemplând munții, apoi m-am dus după Miriam în sala comună pentru a mă încălzi. Doar plita pe lemne îmblânzea temperaturile scăzute din locuință.

Mai multe grupuri de trei sau patru persoane erau așezate pe bănci de lemn de fiecare parte a meselor mari dispuse în formă de U, în jurul unui cuptor uriaș. Miriam m-a întâmpinat în pragul ușii și m-a dus lângă tabla fierbinte frecându-mi spatele. Un frison mi-a străbătut tot corpul și dinții au început să-mi clănțăne. Mi-a întins o ceașcă de ceai pe care mi-am trecut-o dintr-o mână în alta. Mi-am pus buzele vinete pe marginea cănii și am respirat băutura fierbinte. Ca și cu Nishal, semnele ne erau de ajuns pentru a comunica.

O femeie de tip indian s-a apropiat de noi. Era îmbrăcată cu o tunică roșie, brodată cu fir auriu, peste o pereche de blugi mulați, lăsând să i se deseneze formele generoase. Ochii negri, accentuați de un machiaj cu linii largi și groase, ieșeau în evidență pe chipul rotund. M-a întrebat într-o engleză perfectă dacă venisem ca să descopăr rezultatele lui Jason.

— Nu, despre ce vorbiți?

A schimbat câteva cuvinte în tibetană cu Miriam. Oare nu căzusem într-o capcană? Eram pierdută în Himalaya la 4.000 de

metri altitudine cu niște fantezişti pasionați de experiențe îndoielnice, și tot nu pusesem mâna pe manuscrisul lui Romane... Shanti îmi confirmase că autoritățile nepaleze căutau refugiați clandestini, dar oare nu vânau tocmai aceste procedee ilegale?

Tânăra femeie, Ayati, s-a prezentat.

— Miriam mi-a explicat de ce ai venit. Prietena ta are mult noroc să te aibă. Eu locuiesc într-un sătuc din sudul Indiei, lângă Thanjavur. Dar tu?

Am rămas în gardă. Toate circumstanțele îmi dădeau ghes să fug, dar blândețea ei îmi inspira încredere. M-am uitat în jur, se simțea liniștea, iar atmosfera era călduroasă. M-am prezentat și eu.

— Nu te simți bine?

— Într-adevăr, mă simt în decalaj cu ceea ce mă înconjoară. Aceste cercetări misterioase... Mă întreb dacă sunt legale!

Ayati a început să râdă. Atitudinea ei mi s-a părut deplasată și nu am ratat ocazia să i-o arăt printr-o privire încruntată. S-a oprit și a cerut scuze, cu zâmbetul încă pe buze.

— Studiile pe care le face Jason sunt cât se poate de legale. Statul subvenționează o parte din acest proiect. Și eu sunt cercetător la Dehli. Jason mi-a propus să vin aici ca să-mi împărtășească rezultatele uimitoare pe care le-a obținut. Și-a dat seama că faptul de a fi în legătură cu ceea ce ne înconjoară poate modifica comportamentul celulelor noastre și elibera hormonii secretați de creier, responsabili cu starea noastră de bine. Pe scurt, a identificat două stări posibile în viața noastră: Frica și Iubirea. Frica este o stare de iubire și de automatism, în timp ce Iubirea este o stare de conștientizare, de infinit și de legătură. Iubirea se exprimă doar în prezent și poate oferi totul. Frica este condiționată de trecut sau de proiecția unei lipse viitoare: nu e nimic, e o invenție a minții.

Nu puteam decât să confirm acest adevăr după experiențele trăite în zilele precedente.

— Mergând mai departe cu cercetările, Jason și-a dat seama că a intra în starea de iubire permite eliberarea energiilor blocate, care sunt la originea celor mai multe boli. În clădirea de sus, el găzduiește de mai mulți ani vreo 50 de tibetani. Sunt refugiați din Tibet, terorizați de chinezi.

— Dar exilul tibetanilor a avut loc prin anii 1950 sau 1960, nu?

— Da, a început în 1950, când Armata populară de eliberare a atacat trupele tibetane. Populația și mănăstirile s-au răsculat, dar presiunea politicilor antireligioase i-a făcut pe tibetani să plece. De atunci, zeci de mii de refugiați au ajuns în India în 1959, majoritatea agricultori și păstori. Deși au fost considerați de indieni ca fiind apți să muncească la altitudine înaltă, mulți dintre ei au murit, victime ale bolilor sau ale alunecărilor de teren.

— Și deschiderea frontierelor în 1980?

— Aceasta le-a permis tibetanilor să meargă în India pentru a-și vizita familiile sau pentru a descoperi locurile sfinte ale budismului. Unii dintre ei au rămas. După îndepărtarea lui Hu Yaobang[8], deteriorarea situației din Tibet a mărit exodul. Și astăzi, între două și trei mii de refugiați traversează Himalaya în fiecare an, căutând azil aici sau în India. O treime dintre aceștia sunt copii neînsoțiți și numeroase rapoarte vorbesc despre tibetanii care pier în aceste călătorii.

— Și care este legătura cu cercetările lui Jason?

— Cei care au șansa de a supraviețui sunt măcinați de frică. Procentajul persoanelor afectate de tulburări serioase până la boli grave este foarte important. Jason le-a propus unora dintre ei ședințe de meditație, care să le permită să se elibereze de angoasele lor pentru a trece în ceea ce el numește „starea de încredere”. A putut observa că sistemul lor imunitar a devenit mai puternic.

— Și chiar funcționează?

— Da, rezultatele sunt uimitoare: tulburările benigne dispar rapid. Pentru cazurile mai grave, o persoană din două a reluat o viață normală, o treime e simte mai bine și continuă tratamentul, restul se luptă încă cu boala și își caută calea. Ședințele de lucru se bazează pe principiul că doar starea de încredere ne poate vindeca. Trăim cu o frică constantă, prizonieri ai obiceiurilor noastre condiționate de trecut. Prima din cele patru etape preliminarii ale procesului de transformare este conștientizarea acestei orbiri și constă în înțelegerea faptului că putem alege să ne păstrăm credințele reflexe sau să avem o stare de încredere.

[8] Secretar general al partidului comunist chinez între 1980 și 1987.

Am vrut să știu mai multe. Ultimele zile îmi dăduseră peste cap sistemul de gândire. Deschizând ochii asupra alegerii pe care o aveam de făcut între aceste două stări, în prima seară a întâlnirii mele cu Shanti, am decis să îmi ascult mai degrabă inima decât fricile. Prin lucrările lui Jason, Ayati părea să confirme ceea ce simțeam. Trebuia să se întâlnească cu un coleg, dar mi-a propus să consult elementele trimise de Jason. A dispărut o clipă și s-a întors cu un teanc de hârtii prinse în agrafe de birou, de vreo 50 de pagini. I-am mulțumit și m-am așezat la masă. Am început să citesc și am luat câteva notițe.

Prima parte dezvolta ceea ce Maya mă învățase la sosire. La rândul său, și Shanti insistase asupra acestei teme: să privesc viața ca și cum aș vedea orice lucru pentru prima dată, ca un copil care descoperă lumea. Să ne trezim către dorințele inimii noastre și să nu acționăm în funcție de credințele automate ghidate de frică. Jason numise acest lucru „credințele reflexe” – în opoziție cu „starea de încredere” – care se bazează pe legi universale inexplicabile, dar care pot fi experimentate în orice clipă.

Logica vrea ca, atunci când dăm ceva cuiva de exemplu, credința reflexă asociază acest lucru fricii de lipsă, căci, atunci când oferi, te lipsești de ceva. Astfel, împărțim tot mai puțin și adunăm lucruri inutile mai curând decât să-i facem pe alții să se bucure de ele. Această credință se aplică lucrurilor materiale, precum și celor imateriale: lucrurile fără importanță în care ne pierdem ne alimentează iluzia lipsei noastre de timp. Însă, reținând ceea ce avem, ne limităm la asta și oprim circulația energiilor.

Aceste elemente m-au lăsat fără grai. M-am oprit din citit pentru a reflecta. Pivnița mea era plină de lucruri inutile: dulapurile dădeau pe afară de haine, din care nu purtam mai mult de un sfert; munca ocupa cea mai mare parte a săptămânii pentru mine, profitam de scurtele momente care îmi rămâneau relaxându-mă într-o sală de sport. E adevărat că acordam puțin timp celorlalți, dar zilele erau prea scurte pentru a face altfel!

Am continuat să citesc. Credința reflexă alimentează noile frici de a pierde ceea ce avem, de a nu fi niciodată satisfăcuți, de a deveni invidioși pe vecinul care are mai mult. Starea de încredere, dimpotrivă, afirmă că cu cât dăm mai mult, cu atât mai bogată este viața noastră. Nimic nu se compară cu bucuria

de a oferi. Iubirea nu ne poate lăsa săraci, ci se înmulțește, nu se împarte niciodată. Când dăm din timpul nostru, un zâmbet, bani, avem acces la sursa nesecată a universului. Starea de încredere se bazează așadar pe abundență, ia naștere în noi, în timp ce credința reflexă se bazează pe frica de lipsă și se hrănește din resturile exterioare.

Am înțeles că într-un fel se deschideau două uși în fața mea. Puteam în orice clipă alege să deschid una dintre ele. Fie o luam pe calea care îmi permitea accesul la Iubire, fie pe cea care mă ținea în ghearele Fricii.

Miriam a trecut pe la fiecare masă cu un termos și a umplut cestile goale. I-am zâmbit, m-a mângâiat pe obraz, apoi a ridicat degetul mare ca să mă întrebe dacă mă simțeam bine. I-am răspuns printr-un semn din cap și i-am luat mâna ca să-i mulțumesc. Apoi s-a dus câțiva metri mai departe pentru a servi un mic grup așezat alături. Mi-am continuat lectura.

Jason explica faptul că, până să ajungem să conștientizăm, funcționăm prin automatism, dirijați de ego-ul care ne controlează. Ar fi fost imposibil pentru noi să concepem că există a doua ușă, căci, conduși fiind de ego, singura ipoteză este individualismul.

M-am simțit pierdută la lectura acestei din urmă idei. Continuarea m-a lămurit, dar trebuia înainte de toate să înțeleg cum funcționa ego-ul. Jason preciza că acesta din urmă își păstra identitatea făcându-ne să credem că lumea era periculoasă și că am supraviețuit numai datorită protecției sale. Pentru asta, el își stabilește propriile reguli, mecanisme de apărare și de atac și ne face să ne fie frică mereu. Cu cât creează lipsa în viața noastră de toate zilele, cu atât mai ușor este pentru el să ne aducă argumente care să ne mențină iluzia. Ne închide și ne asfixiază într-un univers limitat. Gândurile negative, alimentate de paranoia față de o lume exterioară dăunătoare, proliferează și ne cimentează în realitatea noastră trunchiată. Ego-ul are o armă de nestrămutat: problema este celălalt! Poziționându-se drept victimă, aruncă vina asupra primei persoane care trece prin preajmă: „Dacă sunt nefericit, e din cauza ei”; „Înainte să o întâlnesc, înainte să-mi spună cutare sau cutare lucru, înainte ca ea să reacționeze așa, totul mergea bine…”.

Ego-ul își întărește poziția: din cauza evenimentelor exterioare mă protejez, atacurile mele sunt doar o reacție față de atacurile celorlalți. Apărarea sa se caracterizează prin critică și condamnare pentru a justifica faptul că nu există niciun motiv să iubești, decât numai atunci când o persoană servește intereselor sale. Singurul mod de a intra în cercul de prieteni este de a-i aduce ceva, dacă nu îi exclude. Judecă, blamează și se joacă cu sentimentele. Definește dacă celălalt este sau nu amabil. Recompensează onorându-și stima când celălalt răspunde criteriilor sale de salvare, altfel pedepsește retrăgându-se. Iubirea necondiționată este o amenințare pentru ego deoarece această stare l-ar obliga să dispară. Deci supune, separă și își păstrează hipnoza asigurându-se că nu putem ajunge la cea de-a doua ușă care ar putea să-l facă să moară.

Eram conștientă de mecanismele mele de apărare, dar nu știam că puteam alege. Nu vedeam ce altă poartă se putea deschide în fața mea. Notele lui Jason explicau că cea de-a doua ieșire oferea o lume opusă celei dintâi. Aceasta pleca de la ipoteza că fericirea nu era accesibilă decât înțelegând interconexiunea dintre noi. Aveam impresia că suntem despărțiți, dar eram indivizibili.

Îmi era greu să înțeleg această alternativă. Vizualizam cele două uși, cea a Fricii sau cea a Iubirii, dar nu înțelegeam bine ce însemna cea din urmă. Ceea ce a urmat m-a lăsat fără grai. Jason insista asupra faptului că a conștientiza nu era ceva ușor, deoarece trăim sub controlul ego-ului încă de la naștere. Trebuie să începem să vedem că realitatea este alta, să începem să admitem că ego-ul este o iluzie. Trebuie deci să mergem împotriva protejării ego-ului. Cum ar putea el să accepte asta fără să opună rezistență? Ego-ul nu judecă decât în funcție de el și de ceea ce îi este de folos. Ne menține într-o stare de spaimă care ne obligă să vedem doar o singură ieșire. Acceptând acest lucru, putem lua reculul necesar pentru a o vedea pe cea de-a doua.

Cea de-a doua ușă constă în înțelegerea că în spatele multitudinii de chipuri de pe pământ există doar o singură unitate. Reacționăm cu toții în același fel, cu dorințe, frici și nevoi identice, chiar dacă forma pare diferită. Pentru a vedea alegerea care ni se oferă, trebuie să dăm deoparte ochelarii pe

care ego-ul ni i-a pus peste ochi pentru a ne da seama că nu suntem în realitate, ci că vedem ceea ce vrea el să ne arate.

Prima etapă preliminară a procesului de transformare constă deci în conștientizarea că avem două opțiuni. Este posibil să devenim conștienți de reacțiile noastre automate, care se traduc prin apărare, culpabilitate, iluzie, mânie, conflict, opoziție, tristețe, despărțire, individualism, superioritate, inferioritate, povara trecutului, frica de viitor, lipsa și chiar boala, pentru a alege să trăim diferit prin lucarna stării de încredere, de unitate, de plenitudine, a singurei clipe adevărate care este prezentul, a corectitudinii actelor noastre, a tuturor cuvintelor și atitudinilor ghidate de inimă.

La finalul textului, Jason recomanda un exercițiu pentru schimbarea obiceiurilor:

În următoarele douăzeci și patru de ore, concentrează-te asupra următoarelor trei idei:

1. Observă-ți gândurile, intențiile și dorințele și încearcă să-ți dai seama dacă vin din inimă sau din ego.

2. Dă-le celorlalți ceea ce vrei tu să primești: zâmbete, gânduri frumoase, timp, ascultă-i, înțelege-i și împarte cu ei ceea ce-ți place.

3. Observă că ceea ce le vei da celorlalți îți vei da ție, deoarece suntem interconectați.

Absorbită de această revelație, nu l-am auzit pe Jason apropiindu-se. A văzut foile din fața mea și m-a întrebat ce părere am. I-am mărturisit cu toată sinceritatea uimirea mea și am citit pe scurt sinteza pe care o făcusem.

— Tu spui că funcționăm prin automatism, ghidați de un ego care ne controlează. Într-adevăr, așa este de multe ori. Am conștientizat în ultimele zile că mă închideam în propria mea închisoare în fața anumitor emoții precum mânia sau tristețea. Înțeleg că în realitate acționam doar prin filtrul ego-ului, care îmi ținea prizoniere credințele, dând vina pe altcineva.

— Așa este, ego-ul trăiește doar din iluzia că este o entitate aparte de restul.

— Într-un fel, resping mereu aceeași ușă, cea a Fricii. Tu spui că pot alege să intru pe cea de-a doua ușă acceptând ipoteza interconexiunii. Ceea ce tu numești starea de iubire sau de încredere!

— Pentru a reuși, trebuie să abandonăm credința despărțirii. Formăm o singură și aceeași entitate cu tot ce ne înconjoară.

— Ce vrei sa spui cu asta? Fizic sunt diferită de tine, de munți, de copaci, de pietre, de masă, de ceilalți oameni… Sunt unică și diferită de tine.

— Ești sigură de asta? Știința aduce informații interesante despre acest subiect. Corpul nostru este format din zece mii de miliarde de celule care se deosebesc și se grupează pentru a alcătui țesuturile și organele. O celulă este un ansamblu de molecule, care la rândul lor sunt un ansamblu de atomi legați într-o anumită ordine. Știi ce este un atom? Este format dintr-un nucleu cu sarcină pozitivă, în jurul căruia se învârt electroni cu sarcină negativă. Abia aici lucrurile devin interesante. Aparate din ce în ce mai sofisticate au arătat că nucleul este de o sută de mii de ori mai mic decât atomul întreg. Putem trage concluzia că atomul este alcătuit din vid în proporție de 99,99%.

— Asta înseamnă că un atom corespunde unei energii microscopice alcătuite aproape 100% din vid? Dar materia nu a format atomi?

— Ba da, așa e, cum ar fi orice lucru viu sau inert prezent în univers. Distanța care separă doi atomi este imensă, proporțional mai mare decât cea care separă Pământul de Soare. La scara vederii noastre, materia pare solidă, dar, la scară microscopică, este doar o concentrație de energie alcătuită din vid.

Am reflectat o clipă la ceea ce mă înconjura. Îmi venea greu să vizualizez materia ca pe un vid. Cât despre corpul meu, îmi era imposibil! Dacă mă luam după demonstrația lui Jason, nu eram decât o mare masă vibratoare. Prin urmare, conectați unii cu alții, într-adevăr.

— Singurul lucru pe care îl putem afirma cu privire la materie este că e un fel de fragment concentrat de informații și de idei.

— Celebra formulă $E = mc^2$?

— Da. Einstein a fost primul care a pus în evidență faptul că energia în vibrație continuă este lumina condensată. Fizica modernă a confirmat această demonstrație, corpul, precum și gândurile și emoțiile sunt doar oscilații pure. Lipsa noastră de conștiință cu privire la puterea acestei forțe lasă să ne scape gânduri negative care au efecte dezastruoase asupra tuturor. Aprofundând aceste studii, mi-am dat seama că boala poate fi

văzută ca o vibrație de dizarmonie, care poate fi transformată prin modificarea gândului. Energia nu dispare, ci este în continuă transformare. Fiecare dintre noi își poate modifica starea. Tot ceea ce emitem primim înapoi.

— Prin gând?

— Exact! Atragem ceea ce suntem. Pentru a putea evolua într-un câmp vibrator mai înalt, trebuie să eliminăm convingerile, este cea de-a doua etapă preliminară a procesului de transformare. Corpul este un indicator prețios al stării în care ne aflăm. Cum te simți acum? Binedispusă, ușoară, sau vulnerabilă, obosită?

Eram încordată, dar am răspuns că mă simțeam bine. Jason a făcut o figură amuzată ca și cum mi-ar fi spus că nu-l dusesem de nas. Am oftat și am mărturisit că eram nervoasă.

— Îmi vine greu să cred toate aceste fenomene. Sunt refractară la aceste practici noi, și apoi e complicat ce spui!

— Și mie îmi place să am dovezi. De aceea îți propun să încerci. Secretul vindecării nu este să admiți, ci să îl trăiești.

— Nu sunt bolnavă!

— Nu, sper că nu! Dar nu te-ai simțit niciodată crispată în prezența anumitor persoane, sau, dimpotrivă, plină de o forță nemărginită în prezența altora?

M-am gândit la prânz și la epuizarea de după conversație. I-am povestit.

— Îți poți schimba starea vibratoare, să ieși din aceste energii joase pentru a găsi o frecvență mai ridicată și a te regenera. Este cel mai bun mijloc pentru a te imuniza împotriva hoților de energie, bacteriilor și virusurilor. Pentru a-ți crește frecvențele vibratoare, conștientizează-ți starea de spirit, vei putea astfel să măsori undele pe care le emiți. Frecvența ta vibratoare corespunde stării tale de bine la un moment dat. Cu cât ești mai în armonie cu tine însăți, în conexiune cu celălalt, cu atât iubirea pe care o generezi este mai puternică și frecvența vibratoare mai ridicată. Ea devine optimă atunci când reușești fuziunea cu unitatea. În acel moment totul este realizabil. Intri în câmpul nelimitat al posibilităților.

Mă simțeam departe! Jason mi-a cerut să măsor starea mea de bine pe o scară de la unu la zece din timpul acelui prânz.

— Starea mea de plenitudine era aproape de zero!

— Ai putea evalua pe aceeași scară intensitatea iubirii pe care o emiteai față de interlocutorii tăi în acea conversație?

— Nu trimiteam nici cea mai mică afecțiune, îmi venea să-i strâng de gât! Consider că era la zero, cu siguranță!

— Îți propun acum să tragi de trei ori aer adânc în piept, uitând de acel incident, și să te întorci la clipa prezentă.

Am tras o gură adâncă de aer, apoi am expirat în ritmul său de trei ori la rând.

— Ce simți?

— Mă simt puțin anxioasă din cauza acestor schimbări. Aș spune că mă situez pe la cinci sau șase din zece.

— Dar doza de simpatie pe care o emiți față de mine?

Mă simțeam jenată. Jason făcea tot ce-i stătea în putință ca să îmi regăsesc reperele, dar eu rămâneam în defensivă. A insistat să fiu cinstită.

— Cam cinci, poate șase.

Mi-a mulțumit pentru sinceritate și nu a părut atins de dezvăluirile mele.

— Primul lucru pe care îl poți remarca este că iubirea pe care o emiți este corelată cu starea ta de bine. Când te simți rău cu cineva, nivelul vibrațiilor bune pe care i le trimiți este scăzut. Pentru a avea acces la spațiul nelimitat, trebuie să-ți crești energia. Este punctul maxim pe scară. E nevoie de o secundă pentru a reuși! Trecutul rămâne în urmă, și noi nu mai putem să îl schimbăm. În schimb, prezentul ne permite să acționăm instantaneu. Este de ajuns să devenim conștienți de starea noastră vibratoare și de undele pe care le emitem.

Pentru mine, toți vorbeau aproape la fel, ai fi zis că erau o sectă! Dar curiozitatea mi-a fost din nou pusă la încercare. L-am întrebat cum să fac. Jason mi-a arătat că era mai simplu să începem în condiții favorabile. Ne-am luat gecile și am ieșit în curtea largă unde stăteam când am sosit. Soarele era aproape de asfințit. În fața frumuseții acestor locuri, mi s-a tăiat respirația: lumina unică trimitea de la un munte la altul reflexe aurii, apoi portocalii. Am urmărit fasciculele care se proiectau în oglinzile înghețate la 360 de grade. Temperaturile deja scăzute coborâseră cu cel puțin 10 grade în două ore, dar vederea extraordinară asupra sanctuarului lui Annapurna ne vrăjea. Uitasem de exercițiul pe care îl făceam. Eram subjugată.

Peisajul îmi cucerise complet inima, care bătea cu o intensitate deosebită.

— Ai putea să te situezi pe scara noastră virtuală?

— Aproape de zece! Sunt în comuniune cu ceea ce văd.

— Simți că frecvența ta vibratoare s-a schimbat?

— Da, sunt fericită, din mine se emană o energie incomensurabilă.

— Când îți oprești mintea, credințele reflexe dispar pentru a lăsa locul doar adevărului clipei. Totul devine conștient: spațiul dintre cuvinte, liniștea dintre sunete, lumina în întuneric... Intrăm în vibrația inimii, pentru a ne topi în singurul sentiment real: iubirea. Pornind de la această stare, poți crea tot ceea ce dorești având acces la o dimensiune mai ridicată: cea a câmpului posibilităților.

Simțeam această licărire excepțională. Mai avusesem acest sentiment de unitate cu natura când am făcut împreuna cu Shanti acea experiență în izvoarele calde.

— Când atingi această frecvență vibratoare, gândurile care vin din inimă au o rezonanță atât de puternică, încât dorința ta este realizată de energia universală, acest loc unificat și nelimitat dincolo de aparențe.

Nu înțelegeam ce voia Jason să-mi spună, dar simțeam o bucurie deosebită, ceva care mă depășea. Aveam nevoie de liniște, îmi doream doar să trăiesc acest cadou unic pe care mi-l oferea viața.

Soarele își termina cursa în spatele muntelui Annapurna II. Când m-am întors spre el câteva minute mai târziu, am văzut că Jason se retrăsese discret. Nu îndrăzneam să părăsesc această magie, în mijlocul arenelor, cu fața la imensitate. Am sărit ca să mă încălzesc, bucurându-mă de contactul cu altitudinea, cu noul, cu prima dată, cu frigul, cu experiența, cu decalajul de ceea ce însemna viața mea, cu ultimele persoane pe care le întâlnisem: Shanti, care avusese răbdarea să mă facă să urc până aici, făcându-mă să mă deschid către o lume incredibilă, echipa sa amabilă, primirea călduroasă a nepalezilor, care nu aveau aproape nimic, dar care ofereau totul. Apoi l-am revăzut pe acel italian pe care îl lăsasem să plece din orgoliu. Inima, care deja îmi bătea tare, începuse să bată și mai repede când mi-am adus aminte de el. Mă aflam în fața neputinței mele: eu,

care credeam că pot controla totul, aici totul îmi scăpa... chiar și gândurile!

În fața gamei cromatice a focului de artificii, m-am uitat la munții care își trimiteau nuanțe de tonuri într-o simetrie perfectă. Paleta de culori pe care programe complexe ar fi incapabile să o reproducă mă invita într-o nouă dimensiune. Eram înmărmurită, uluită, făceam o singură ființă cu frumusețea nesfârșită. Gândurile mi se evaporau, doream doar să mă aflu acolo și să mă las pradă acelui apus. Corpul meu, în simbioză cu peisajul, reacționa la ritmul luminilor, al par- fumurilor, al bătăilor aripilor păsărilor care treceau în zbor, al copacilor, al pietrelor, a tot ceea ce alcătuia acest tablou final. Perfecțiunea momentului mă făcea să fiu eternă. Eram conștientă, purtată de o forță de nedescris. M-am abandonat, plină de încredere.

Creierul îmi înghețase oare? Frigul nopții îmi pătrunsese în haine și se intensificase la dispariția ultimelor raze de soare, dar nu voiam să pun capăt acestui moment de excepție. Cerul se întuneca. Contrastul invers apăruse, culorile se stinseseră pe un fond negru străpuns de mii de stele.

Am ieșit din toropeală, cu fața și mâinile înțepenite, nu mai reușeam să mă mai mișc. Aveam sentimentul că aterizasem pe pământ după ani de zile petrecuți în spațiu. Corpul devenit greu nu mai răspundea ordinelor creierului meu paralizat. Am rămas în picioare, înțepenită pentru un moment. Când vântul glacial mi-a lovit fața, am fost surprinsă de căldura unei pături care mi se pusese pe umeri. O voce blândă mi-a șoptit: „Sunt minus 27 de grade. Spectacolul este uimitor, dar ar fi rezonabil să intri în cameră pentru a nu sfârși congelată”.

Mi-am întors cu greu corpul anchilozat. Inima îmi bătea mai tare, lovindu-se cu putere de coaste. O energie năucitoare a pus stăpânire pe mine și am fost străbătută de un curent electric. Suferam și eram fericită în același timp, terorizată de acel moment supranatural, Mâinile au început să-mi tremure. Oare trecusem pragul de dincolo? Trecusem de cealaltă parte a barierei? Am simțit cum mi se înmoaie picioarele și ametesc. Am rămas nemișcată. Înfofolit într-o haină neagră, cu capul acoperit de gluga moale, în fața mea stătea Matteo.

Am leșinat.

Unitatea absolută

Nebunia înseamnă să te comporți mereu la fel și să aștepți un rezultat diferit.

Albert Einstein

Shanti mă lovea energic peste față ca să mă aducă la realitate. Întinsă în sala comună și acoperită din cap până-n picioare, îmi veneam cu greu în simțiri.

— Unde sunt? Am murit?

— Ești vie, ne-ai speriat.

— Era minunat, ca într-un vis, mă simțeam atât de bine…

Eram atracția serii. Chipurile din jurul meu îmi salutau trezirea. Am încercat să mă ridic. Shanti nu m-a lăsat. Căutam doar o singură persoană, dar nu era acolo. Am recunoscut pătura roșie și m-am ghemuit în ea. Oare am avut halucinații? Părea atât de real…

Shanti s-a așezat lângă mine și m-a întrebat cum mă simt. Trăisem o experiență incredibilă. Vibram împreună cu universul, apoi… nimic: scurtcircuitul! Pentru ghidul meu, era mai degrabă dragostea la prima vedere.

Matteo a sosit cu un recipient din aluminiu și cu încă o pătură. Părea ușurat să mă vadă că îmi revenisem în simțiri. Mi-a întins buiota improvizată pe care mi-am lipit-o de burtă. M-a acoperit cu pătura și mi-a frecat brațele cu ambele mâini. Gesturile sale m-au surprins. Inima mi-a luat foc la contactul cu el. Eram paralizată, dar nu m-am împotrivit. Shanti s-a ridicat, cu zâmbetul pe buze, și mi-a făcut cu ochiul, complice. Apoi a dat comanda pentru cină. Mulțimea s-a împrăștiat și toți și-au reluat conversația.

Matteo a spus pe un ton jucăuș:

— Ai un mod ciudat de a mă evita. Ultima dată ai fugit de mine, iar azi ai leșinat. Să fie oare un fel de a-mi atrage atenția?

Încurcată, am bâiguit:

— Îmi pare rău pentru ultima dată, nu știu ce mă apucase… Ăăăăă… Nu eram eu însămi… Altitudinea, noul, frigul… Și apoi, nici dumneata nu ai fost corect! Ai fugit ca un hoț!

— Văd că îți vii în fire. Mă bucur.

Atinsă în orgoliu, am regretat acuzațiile. „Frumosul meu italian” s-a revanșat cu o voce calmă.

— Îți datorez scuze. Am plecat devreme, deoarece Jason avea nevoie de mine aici. Suntem așadar chit.

— Au reușit să te contamineze și pe dumneata cu teoriile lor?

— Nu știu care dintre noi l-a infectat pe celălalt, dar aceste cercetări ne-au ocupat ultimii zece ani din viață. Rezultatele sunt edificatoare.

Nu îmi venea să cred. Nu putea fi chiar atât de credul! *Fii calmă, Maëlle!* Viața îmi oferea o nouă ocazie de a-l cunoaște pe acest bărbat, nu -voiam să o ratez.

— Îmi lipsesc bucăți întregi. Ce te pasionează? Nu vă înțeleg prea bine cercetările. Ești medic? Cum ai ajuns aici? Și care este rodul acestei munci? Puneam întrebări una după alta fără să aștept vreun răspuns. Aveam nevoie să-l țin lângă mine.

— Mi-ar trebui o noapte întreagă ca să-ți fac rezumatul introducerii!

— Ei bine… o avem!

Mă simțeam euforică. Matteo a observat remarca mea sugestivă. S-a uitat la mine dând din cap. M-am făcut stacojie la față.

— Glumesc, a continuat el remarcându-mi stânjeneala.

Eu nu! Am schițat un zâmbet. Privirile noastre au rămas suspendate pentru o clipă în această tăcere pe care o întrerupsese blând.

— Ziua a fost grea, ar fi bine să te odihnești înainte de cină. Vom avea ocazia să vorbim mâine.

— Nu, nu, te ascult! Aș vrea tare mult să te… Mă rog, vreau să spun… să te cunosc… ăăăă mai degrabă să cunosc mai multe despre cercetările tale… Și apoi…

Eram ridicolă. Cu obrajii în flăcări, cu inima sărindu-mi din piept, am observat, consternată, cum nu îmi mai pot stăpâni gândurile. Acel bărbat avea multă putere asupra mea. Nu mă mai recunoșteam. Tensiunea mea arterială era aproape cea a unei butelii de gaz într-un incendiu! Mi-a zâmbit din nou și m-a întrebat ce voiam să știu.

— Cum ai ajuns la aceste descoperiri?

— Am terminat medicina la Milano. M-am specializat în neurologie. După ce am practicat doi ani în Italia, am avut posibilitatea să plec la New York pentru a lucra într-o echipă de cercetare într-un spital universitar. Am rămas acolo șapte ani, fapt ce mi-a permis să fiu chirurg și să-mi continui studiile

asupra energiilor care guvernează corpul uman. M-am interesat de funcțiile creierului și de impactul asupra felului în care acesta percepe realitatea. Ceea ce explică un mare număr de probleme relaționale între oameni.

Ascultam cu atenție. Gura întredeschisă lăsa să i se vadă dinții albi aliniați care îi desăvârșeau chipul de înger. Nu aveam decât să îmi mărturisesc mie că eram complet vrăjită. Jason a venit la noi, îngrijorat. M-a întrebat cum mă simțeam, apoi, odată liniștit, mi-a întins un pachet legat cu sfoară, de mărimea unei cărți de buzunar, învelit în hârtie de cadou.

— Ai aici ce ai venit să iei.

— Totul se află aici?

— Da! Mă bazez pe tine că i-l dai personal lui Romane.

— O voi face, poți fi sigur. Pentru ea am parcurs acest drum!

Aș fi vrut să aflu mai multe despre metodă, dar nu am îndrăznit să abordez subiectul în fața lui Matteo, care nu pusese nicio întrebare. Nu știam ce îi dezvăluise Jason. Am pus pachetul în rucsacul de care nu mă despărțeam. Shanti s-a apropiat.

— Au revenit culorile în obraji. Cina este gata, te simți în stare să mănânci ceva?

Aromele care veneau de la bucătărie îmi stârneau pofta de mâncare. M-am ridicat cu grijă. Matteo m-a luat de mână.

— N-o să scapi așa ușor. Te las să-ți revii, dar am și eu câteva întrebări pentru tine.

M-am înecat în ochii lui căprui. Căldura degetelor sale ne-a apropiat și mai mult. A înghițit în sec, m-am uitat la mărul lui Adam proeminent care i se ridicase pe gât. Nimic nu mai conta în afară de acel moment.

Jason o invitase pe Ayati să ni se alăture la cină.

— Ați avut ocazia să faceți cunoștință. Ayati lucrează împreună cu Matteo la această a treia etapă preliminară a procesului de transformare: felul în care creierul nostru creează realitatea și reacțiile asociate înțelegerilor noastre în fața unei situații date.

Hotărâtă să îl pun pe al meu în mișcare după ce am arătat o imagine derizorie a facultăților mele, le-am cerut să-mi spună mai multe!

Shanti a servit supa de legume, apoi s-a așezat în dreapta mea. Matteo se așezase în stânga, iar Ayati și Jason în fața noastră. Shanti a făcut un semn din cap pentru a se asigura că

mă simțeam bine. Matteo a observat. Le-am mărturisit că eram zăpăcită de atâtea concepte care îmi erau necunoscute. Devenisem conștientă de faptul că realitatea nu era cea pe care o percepeam. Am stat o clipă ca să-mi adun ideile.

— Ți-am citit notițele, Jason, despre realitatea trunchiată la care ne supune ego-ul. Mi-ai explicat apoi că materia este compusă din spațiu, deoarece ea reprezintă o concentrație de atomi care alcătuiesc un câmp energetic. Îmi vine greu să îmi imaginez că tot ceea ce ne înconjoară este format doar din vid, la fel ca și noi, chiar dacă înțeleg demonstrația. Am simțit fuziunea corpului meu cu mediul înconjurător până la a face împreună o mare masă de energie, după experiența pe care m-ai pus s-o fac la apus. Înțeleg posibilitatea de a schimba starea vibratoare transformându-ne gândurile. Am înțeles de asemenea că starea noastră de bine este corelată cu iubirea pe care o emitem. Toate acestea sunt noi pentru mine, dar trebuie să admit că experiența este impresionantă. Dar îmi pun întrebarea: trăim realitatea? Nu e aceasta oare o viziune a minții, a ego-ului sau a mai știu eu ce?

— Realitatea este complexă, a confirmat Ayati. În fața unei situații, percepem doar o mică parte din adevăr, cu limita viziunii noastre, a percepției noastre, a înțelegerii, a dimensiunilor pe care le cunoaștem, a credințelor, a educației noastre, și a multor alți factori, pentru a cita doar câțiva dintre ei.

— Amintește-ți de testul pe care l-am făcut cu telefonul tău, a intervenit Shanti.

— La o experiență în laborator, i-am cerut o dată unui tip să examineze un obiect, a continuat Ayati. Conectându-i creierul la un scanner, am constatat că unele zone se luminau. Nimic uimitor până aici. Am luat obiectul din câmpul lui vizual și i-am propus să-și imagineze obiectul pe care tocmai îl observase. S-au aprins aceleași zone. Creierul nu face așadar diferența între ceea ce vede și lucrurile pe care și le amintește. Activăm aceleași rețele neuronale. Ceea ce ne face să ne punem o primă întrebare cu privire la realitate: o inventăm sau o vedem?

— Masa cerebrală prelucrează 400 de miliarde de biți de informații pe secundă, dar noi nu suntem conștienți decât de 2.000 de biți, a explicat Matteo. Aceste elemente ne informează asupra mediului, asupra corpului și timpului. Dar nu vedem

decât o foarte mică parte a lumii care ne înconjoară. Un obiect devine real din momentul în care îl conștientizăm. Acest lucru face să ne punem o a doua întrebare despre realitate: felul în care o percepem nu este oare legat de cunoașterea noastră? Vedem un lucru, apoi reflexia acestuia în oglinda memoriei. Uită-te la masă, de exemplu. Imaginea vine în pupilă, apoi la creier. Adăugăm știința necesară pentru a considera că e doar una singură. A trecut un moment între vederea mesei și înțelegerea pe care o avem despre aceasta. Nu suntem niciodată în percepție directă, ci în interpretare.

— Altfel spus, construim realitatea pornind de la cunoașterea și experiențele noastre?

— Așa e, dar nu numai. Este condiționată și de emoțiile noastre. Lasă-mă să-ți explic cum funcționează creierul nostru pentru a putea înțelege. El este alcătuit din celule nervoase, neuronii, care au ramificații pentru a se conecta unii cu alții și formează o rețea neuronală, din ce în ce mai sofisticată, pe măsură ce introducem informații și îl alimentăm. La punctul de contact al neuronilor se formează un gând sau o amintire. Hipotalamusul, o zonă foarte mică a creierului, fabrică substanțe chimice numite peptide care se adună pentru a forma hormonii neuronali corespunzători fiecărui sentiment trăit.

— Cum ar fi mânia? Bucuria?

— Da, sau tristețea, frustrarea, plăcerea… De fapt, atunci când simțim o emoție, peptidele formate sunt deversate în sânge pentru a fi transportate la celulele vizate. Fiecare celulă este dotată cu mii de receptori deschiși către lumea exterioară. Substanța difuzată în corp trimite un semnal către receptor care captează informația și declanșează o serie de reacții biochimice care pot modifica celula.

— Ca și cum ar avea conștiință?

— Exact. Ele sunt vii. Receptorii lor le fac să evolueze și le reinventează în funcție de sentimentele cele mai curente ale vieții noastre. Gândurile și sentimentele sunt interconectate la această rețea neuronală. Creierul este așadar în construcție continuă. El se schimbă în fiecare secundă, în funcție de informațiile care ajung la el. Astfel noi creăm modele de viziune a lumii exterioare.

— Asta înseamnă că, în timp ce tu vorbești cu mine, creierul meu se transformă și elaborează noi conexiuni?

— Așa este. El înregistrează, consolidează un model existent cu privire la aceste teme, ceea ce îi modifică structura. În plus, el prelucrează informația care ajunge la el adăugându-i o inteligență particulară. În funcție de interlocutor, creierul eliberează emoțiile respective.

— Îmi pare rău, nu înțeleg.

— Să luăm un exemplu: știi că mă cheamă Matteo, că sunt un bărbat, italian, și că am meseria de neurolog. Cu aceste patru criterii, creierul tău va acorda informațiilor primite mai mult sau mai puțin credit, în funcție de experiențele tale trecute și de felul în care le-ai trăit. Va face legătura cu italienii pe care i-ai întâlnit, cu persoanele care au același prenume ca mine, cu aversiunea sau cu interesul tău pentru mediul medical. În realitate, creierul întâlnește mii de informații care intră odată cu cele deja cunoscute: sunetul vocii mele, mărimea mâinilor, tunsoarea mea, căldura încăperii, zgomotele care ne înconjoară, tot ceea ce el poate capta, și modifică toate schemele cu noile date. Cu cât avem mai multe informații, cu atât modelul nostru este mai detaliat.

Ayati a precizat că este greu să fim obiectivi în fața unei situații deoarece noi o tratăm adăugându-i o reacție afectivă subiectivă. Pe scurt, ne spunem o poveste despre ceea ce este lumea exterioară.

— Asta înseamnă că aceeași informație eliberată într-un anumit moment în fața a două persoane va fi văzută diferit de fiecare dintre ele, în funcție de modelele neuronale ale fiecăreia. La fel se întâmplă pentru emoțiile generate: acestea vor fi diferite în funcție de experiențele trăite, am reformulat eu.

— Un ultim punct important, a adăugat Matteo. Celulele nervoase care participă împreună colaborează între ele. Când repetăm comportamente identice în fiecare zi, neuronii creează o relație durabilă care determină personalitatea noastră. Dacă mă înfurii, sau dacă sufăr, sau dacă mă simt persecutat în viața de zi cu zi, îmi întăresc această rețea neuronală.

— Dar cum poți opri asta? Suntem condamnați la automatisme?

— Nu! Putem să punem capăt reprezentărilor noastre. Schimbându-ne credințele, putem înlocui modelele pe care le avem cu altele.

Ayati a adăugat că celulele care nu mai colaborau sfârșeau prin a-și pierde relațiile. De fiecare dată când întrerupem un proces mental care produce o reacție chimică în corpul nostru, neuronii implicați încep prin a distruge legătura.

Shanti mi-a arătat un coș cu chapati, un fel de pâine indiană plată. Am luat o turtă și i-am dat coșul mai departe lui Matteo. Am reflectat o clipă.

— Mă intrigă un lucru: ce suntem noi dacă suntem alcătuiți din vid, ca tot ceea ce ne înconjoară?

— Am putea să ne definim ca fiind energie vibrantă inteligentă, a răspuns Jason.

— Cu riscul de a părea proastă, mă puteți lămuri cu privire la energiile de care vorbiți?

— Stai liniștită, mi-au trebuit 15 ani ca să înțeleg că totul este energie și mai multe decenii au fost necesare fizicienilor pentru a demonstra asta! Abia în secolul XX fizica cuantică a adus o nouă lumină cu privire la alcătuirea spațiului.

Ce șansă și ce întâmplare! Citisem un articol în avion care vorbea despre definițiile fizicii cuantice. Jurnalistul spunea că aceasta reprezenta studiul lucrurilor foarte mici și permitea descrierea fenomenelor fundamentale care funcționau în sistemele fizice, la scară atomică. Jason a precizat că, în timp ce fizica clasică admisă în secolul XIX considera că spațiul este umplut doar cu vid, această nouă știință tindea să dovedească o materie vie, vibrantă și inteligentă. Era un câmp energetic care unifica tot universul cu care ne aflam în comuniune prin gândurile, emoțiile și toate sentimentele noastre. Toate acestea mi se păreau incredibile. Nu reușeam să-mi imaginez că această dimensiune ne scăpa în așa măsură. Realitatea noastră mi se părea atât de diferită…

Vântul începuse să bată, îl auzeam lovind în ferestre în rafale. Nishal și Thim au intrat cu zgomot în sala comună. Erau acoperiți de zăpadă. Nishal a anunțat că viscolul se apropia de noi, ceea ce l-a surprins pe Jason.

— Nu îl așteptam mai devreme de săptămâna viitoare.

Shanti a plecat de la masă și a ieșit să analizeze situația. Prin geam, cerul se vedea negru și stelele dispăruseră în spatele stratului gros de nori. Rafalele de vânt purtau în toate părțile fulgi uriași de zăpadă care se învârteau, apoi se lăsau să cadă

pe pământ. Armonia locului dispăruse, făcând loc unui câmp de luptă.

Shanti a revenit la locul său. M-am uitat la el nedumerită.

— Să sperăm că vântul se potolește, dacă nu, vom fi nevoiți să amânăm plecarea. Nu știm cât timp poate dura viscolul. Dar în general nu mai mult de două sau trei zile.

Bărbații s-au uitat unul la altul fără să pară afectați de situație. M-am interesat care erau alternativele.

— Răbdarea, a răspuns Jason.

M-am uitat la Shanti, sperând să spună altceva, dar el avea o figură încurcată. Nu îndrăzneam să-mi imaginez. Gândurile mele au luat-o toate razna spre munca mea, simțeam cum panica crește și respirația mi se accelerează. Am scos telefonul din buzunar: nu aveam semnal! Shanti m-a bătut cu palma pe spate.

— Vom vedea mâine. Să nu ne îngrijorăm în seara asta câtă vreme nu avem informația necesară. Vom găsi soluția atunci când vom avea problema, iar pentru moment nu o avem!

Am pus în aplicare învățămintele sale controlându-mi argumentele negative prin reformularea gândurilor pozitive. Mintea mea, care o lua razna, se calma. Miriam tocmai pusese în mijlocul mesei un sufleu cu spanac și frigărui de pui. M-am bucurat de carnea care devenise tot mai rară de la începutul urcușului nostru. Revenindu-mi în fire, m-am adresat lui Jason.

— Mi-ai explicat primele trei etape ale procesului de transformare: prima este cea a conștientizării că avem de ales în fiecare secundă să deschidem ușa Fricii sau pe cea a Iubirii, a doua să ne ridicăm starea vibratoare pentru a ne conecta la energia pură: spațiul în care totul este creație, câmpul tuturor posibilităților, iar a treia înțelegând cine suntem și cum funcționăm cu adevărat. Care este cea din urmă? Ayati mi-a vorbit de patru etape.

— Pentru asta, mi-ar plăcea să împărtășesc cu voi lucrările doctorului Masaru Emoto[9]. Îți propun să ne vedem după cină pentru a descoperi rezultatele unei experiențe uimitoare.

*

[9] Autor japonez (1943-2014), deținător al unui doctorat la Universitatea din Yokohama în medicină alternativă, cunoscut pentru teoria sa asupra efectelor gândului și a emoțiilor asupra apei.

În curte, vântul jucăuș ridica norii de fulgi. Am găsit refugiu în holul clădirii vecine care ducea la laborator. Jason a scos un dosar gros din sertarul biroului.

— Doctorul Masaru Emoto a reușit să observe reacțiile apei fotografiind cristalele înghețate. El a demonstrat ceea ce vechile popoare avansau de milenii întregi și fapt care este validat de fizica cuantică în zilele noastre: gândul are o putere instantanee de creație. Metoda sa constă în congelarea eșantioanelor de apă la – 20 de grade timp de trei ore pentru ca acestea să se cristalizeze. El a fotografiat cu mare viteză cristalul format pe coroana picăturilor de gheață de la suprafață. Astfel a descoperit că densitatea și armonia figurilor depind de puritatea apei. O apă pură creează modele splendide, în timp ce o apă uzată sau stătătoare prezintă forme incomplete și nearmonioase. S-a interesat atunci de structura moleculară a apei și ce anume ar putea-o influența.

Jason a deschis dosarul în fața lui și a scos dintr-o mapă mai multe fotografii.

— A făcut experiențe tulburătoare folosind stimuli mentali. Și-a dat seama că apa reacționează la fenomene imateriale! Le-a fotografiat cu un microscop pe un fond negru și iată rezultatul.

Jason ne-a arătat o figură dezorganizată.

— Aceasta este apa din barajul Fujiwara, apoi iată o a doua probă din aceeași apă, binecuvântată câteva clipe mai târziu de un călugăr budist.

Mi-a întins fotografia următoare care înfățișa cristale minunate limpezi cu structuri hexagonale. I le-am dat mai departe lui Shanti.

— Și-a continuat cercetările prin noi încercări și a dovedit că vibrațiile muzicii sau ale cuvintelor influențează apa mai mult decât orice element. Figurile fotografiate stau mărturie. Concret, a expus apa distilată undelor din simfonia a șasea „Pastorala” a lui Beethoven.

Jason mi-a arătat câteva mostre de o perfecțiune rară.

— A repetat experiența cu simfonia în re major nr. 44 a lui Mozart, apoi aria Suitei nr. 3 a lui Johann Sebastian Bach și, după cum vezi, și aici frumusețea cristalelor este de nedescris. A regăsit aceleași forme splendide la expunerea apei la vibrațiile de iubire.

— E incredibil! a spus Ayati. Dar ce se întâmplă când apa este expusă la gândurile negative? Reușește să arate diferența?

— Da, e tocmai ceea ce voiam să vă arăt. Uitați! Când apa suportă ura, violența și chiar muzica disonantă, figurile devin nearmonioase și dezorganizate, cristalele sunt destructurate și parțiale. Nu e uimitor?

Într-adevăr, fotografiile erau uimitoare. Profesorul universitar lipise chiar etichete pe sticlele pline cu apă cu mesaje precum „suflet”, „frumusețe”, „iubire”. Rezultatul fusese fără drept de apel. Reprezentări complexe și perfecte apăreau, în timp ce acelea care fuseseră expuse la cuvinte precum „urât”, „idiot”, „diavol” arătau forme urâte și dezordonate. Rămâneam încremenită de fotografiile diferite pe care Jason ni le arăta pe măsură ce ne explica.

Cercetătorul japonez continuase o serie de experiențe: a pus orez fiert în două borcane de sticlă identice. În fiecare zi, i-a „vorbit” orezului din primul borcan mulțumindu-i prin cuvinte frumoase și pe al doilea tratându-l de „ca un bun de nimic”. După o lună, a constatat că orezul căruia i se vorbise urât mucegăise mult mai repede. Îmi era greu să cred așa ceva!

— Și mie, ca să spun drept! a mărturisit Jason. Dar dacă ne gândim la lucrările lui Gregg Braden[10], nu e nimic uimitor! Cercetările sale pun în evidență efectele frecvenței pe o picătură de apă. Vibrațiile ridicate produc noi figuri armonioase. Știm că muzica este un ansamblu de unde și că nu mai trebuie să îi dovedim influența, dar suntem mai puțin conștienți de cea a sunetelor, a cuvintelor, a persoanelor, a culorilor, a parfumurilor, a artei și a lecturilor asupra noastră.

— Da, a adăugat Ayati, la fel cum și pătrunderea în sânul naturii poate avea această putere, nu?

— E adevărat!

L-am întrebat atunci pe Jason dacă aceste vibrații puteau vindeca. După cât se părea, de un deceniu încoace, medicina alternativă folosea energia vitală pentru a trata diferite tipuri de boli. Frecvențele ridicate reușeau să dizolve materia, precum anumite tumori care sunt doar o solidificare a unor frecvențe mai joase. Eram uimită.

---

[10] „When a Water Dropiei Is Exposed to Sound Frequencies“, extras din conferința lui Gregg Braden „Feeling Is Vibration“. Pentru mai multe informații despre Gregg Braden: www.greggbraden.com

— Înțelegi importanța acestor descoperiri?

— Nu pot măsura toată însemnătatea lor, dar cred că știu că orice ființă umană este compusă în mare parte din apă, nu?

— Într-adevăr, în proporție de peste 70%. Aceste explorări deschid piste interesante: undele vibratoare au consecințe asupra fiecărei molecule de apă, adică asupra întregului nostru corp! Aceste experiențe dovedesc ceea ce nu putem explica: puterea gândului și a concentrației pozitive are o acțiune de armonizare. Aceasta este a patra etapă pentru a da naștere procesului de transformare. Pornind de la aceste descoperiri, am creat un protocol. Ne-am bazat pe următoarele ipoteze:

1. Știința permite să observăm că ceea ce pare solid este doar vid.

2. Știm că organismul nostru este alcătuit din peste două părți apă, o moleculă constituită din oxigen și din hidrogen, ei înșiși atomi din care vidul reprezintă 99%. Apa reacționează sub influența gândurilor.

3. Creierul se recreează prin informațiile pe care i le trimitem și prin gândurile pe care le formulăm. M-am oprit asupra gândului deoarece acesta se află în centrul subiectului și mi-am dat seama că există doar două stări: Frica și Iubirea. Toate gândurile prind rădăcină într-unul sau altul. Frica duce la tristețe, mânie, agresivitate și alte emoții care au un efect dezastruos asupra corpului nostru. În schimb, gândurile generate într-o stare de iubire permit armonia corpului, reconcilierea, unitatea, starea de bine. Am reflectat la un protocol de vindecare bazat pe conștiința celor două moduri de a fi, a actelor care decurg și a incidențelor directe asupra sănătății și vieții noastre.

Aș fi vrut să înțeleg mai bine procesul de transformare, dar era târziu. Jason mi-a propus să încerc a doua zi. A mai rămas un moment în laborator. Ayati a plecat să se culce. Matteo și Shanti m-au însoțit până la sala comună pentru a mai bea un ceai împreună.

— Oricine poate trăi procesul de transformare?

— Da, orice persoană care dorește să se schimbe, mi-a mărturisit Matteo. Pentru a mă transforma, a trebuit să conștientizez că eram nefericit, și asta nu a fost simplu să îmi recunosc! Bineînțeles, cunoșteam momente de plăcere efemere, dar nimic nu mă mai făcea să vibrez în mod durabil.

— Cine se poate plânge când ai tot ce caută societatea, nu-i așa?

— Așa e! Îmi puteam oferi tot ceea ce îmi doream, eram înconjurat de prieteni, viața mea sentimentală îmi convenea, eram sănătos. Dar în adâncul meu simțeam că ceva nu era în regulă. Nu știam ce, dar nu mă mai recunoșteam în acea lume agresivă. Tristețea din jur mă afecta. Nu îmi regăseam natura profundă în acea luptă.

— Exact ca mine! Asta e ceea ce simt. Momentele de fericire sunt scurte, mă simt rău imediat ce o situație sau o persoană mă contrariază. Nu mai reușesc să ies din aceste tensiuni, dar și eu aș vrea să mă schimb!

— Ești deci gată pentru transformarea care începe în clipa în care dorim să vedem că viața noastră evoluează. După ce am conștientizat că ne-am închis singuri într-o închisoare și că putem alege să ieșim, ne trebuie cheile. Îți va explica Jason mâine.

Pleoapele îmi erau grele. În ciuda dorinței de a ne continua discuția, era mai bine să ne ducem în cameră. Shanti a umplut un recipient din aluminiu cu apă fierbinte.

— Pune-l sub plapumă, noaptea nu va fi ușoară.

Matteo m-a însoțit până la ușa camerei. Ochii care priveau țintă într-ai mei păreau să îmi citească în suflet. Corpul meu obosit s-a aprins. Matteo mi-a luat mâna, a sărutat-o și apoi m-a sărutat lung pe obraz urându-mi vise plăcute. Privirile nu ni s-au dezlipit până când am intrat în cameră.

M-am strecurat sub plapumă, îmbrăcată în mai multe straturi de haine pentru a înfrunta temperaturile negative. Am rămas nemișcată pentru a-i asculta mișcările prin peretele subțire. Patul lui era lipit de al meu. Am adormit auzind ultimele cuvinte pe care mi le-a șoptit.

— *Buonanotte*, Maëlle.

— Noapte bună, Matteo.

Începând de acum...

Să crezi înseamnă să urci prima treaptă, chiar dacă nu vezi toată scara.

Martin Luther King

Vântul bătuse toată noaptea. M-am trezit cu inima fericită. Corpul meu înțepenit cerea încă odihnă în ciuda celor 9 ore de somn. Am aruncat o privire pe după perdea, zăpada continua să cadă. O ceață groasă ascundea munții. Să ies de sub plapumă a fost, ca în fiecare dimineață, un supliciu, dar abia așteptam să mă reîntâlnesc cu echipa mea și mai ales cu frumosul meu italian. Am ciulit urechea să ascult de cealaltă parte a peretelui: niciun zgomot. Oare încă mai dormea?

Mi-am făcut curaj. Am înfruntat frigul, am făcut o toaletă rapidă, mi-am luat pe mine haine curate, dar înghețate, și m-am întâlnit cu Shanti în sala comună. Toată lumea se trezise deja și era la muncă. Ghidul meu s-a instalat lângă mine cu ceașca de cafea. Mi-a spus că Jason mă aștepta în clădirea vecină. Cât despre Matteo, lucra cu Ayati. Mi-a pierit pofta de mâncare. În realitate, eram puțin geloasă!

Vântul se potolise, dar drumurile rămâneau periculoase. Era deci preferabil să plecăm a doua zi la răsăritul soarelui, când drumurile ar fi fost libere. M-am îngrijorat cu privire la o eventuală întoarcere a ninsorii. Shanti mi-a spus că nu se putea coborî. Încercase mai devreme să se țină de cărare, dar alunecase de trei ori în 50 de metri. Alunecările de teren riscau să ne întârzie și mai mult. Mi-a arătat brațul julit.

— Te-ai lovit? Trebuie să dezinfectezi rana!

— Nu-i nimic, doar câteva zgârieturi. Nu se anunță ninsoare în următoarele două zile. Soarele ar trebui să topească zăpada în 24 de ore.

— Vino cu mine. Jason trebuie să aibă ceva să te poată îngriji.

După ce l-am rugat pe Shanti, am reușit să-l conving: m-a însoțit până la laborator. Acoperișurile, drumurile, pietrele aveau o suprafață ca o mantie imaculată cu forme rotunjite. Totul era calm și intim, niciun sunet nu se auzea în munți, doar pașii noștri înfundați în zăpada moale sfidau tăcerea.

Jason vorbea cu cinci tibetani. Ne-a salutat prin fereastră. După ce a terminat ședința, micul grup a ieșit și a schițat un semn de respect, văzându-ne. Americanul l-a așezat pe Shanti

pe un scaun de școală. A pus o compresă cu alcool și alifie antiseptică pe brațul acestuia și un pansament pentru a-i proteja rana de atingeri. Jason s-a întors spre mine și m-a întrebat dacă am dormit bine. Mi-a făcut semn să stau lângă Shanti și s-a așezat în fața noastră pe un scaun, cu brațele pe spătar.

— Da... Mă rog, trebuie să mărturisesc că sunt perturbată de toate aceste noutăți în viața mea! Sunt nerăbdătoare să aflu mai multe despre acest proces.

— Asta-i bine! Iată-te pregătită să pătrunzi în câmpul tuturor posibilităților!

— Adică spre transformare, nu-i așa?

— Da, creația începe printr-o idee la un moment precis și prezent. În adâncul nostru, știm că gândul răsună și că visul nu este departe. Dar adesea este greu să trecem la înfăptuirea lui. De ce? Deoarece ego-ul frânează, ne descurajează. Argumentele sale par atât de pline de sens, încât, cuprinși de îndoială, preferăm să uităm de aspirațiile noastre.

— Da, în fine... Avem câteva obligații în viață care ne împiedică să le realizăm!

— Nu! Nimic nu poate bloca o dorință care vine din inimă, în afară de ego. Și acesta este un fin negociator, știe să ne convingă. Conflictul interior începe: „Știu că trebuie să schimb asta, dar nu am de ales decât să continui tot ca până acum, nu am să le fac rău copiilor mei, partenerului, lui X sau lui Y, și apoi... nici nu sunt foarte norocos, nici foarte înzestrat, mai bine o las baltă...”; „Bineînțeles că știu ce vreau, dar e prea târziu sau prea devreme...”. Transformarea cuprinde două stadii. Primul este să fii hotărât să vezi lucrurile altfel!

— Să vezi lucrurile altfel?

— Da. Noi ne construim și ne consolidăm sistemul de credințe prin educație, prin cultură și experiențe. Luăm ca un adevăr frazele care ne sunt repetate: „Viața este dură și nedreaptă”, „Viața e doar o luptă”... Acționăm prin automatisme. Reproducem cicluri anterioare temându-ne pentru viitor. Mintea noastră ne proiectează într-un timp decalat.

— Devii liber atunci când devii conștient, a intervenit Shanti. În acest spațiu vei putea lua decizii cu o privire nouă fără apăsarea trecutului, fără învinovățiri, nici proiecții asupra viitorului.

— Așa este, a continuat Jason. Îți oferi libertatea de a-i vedea pe ceilalți și faptele așa cum sunt, detașându-te de prisma fricii. Astfel gândurile automate se opresc și ai acces la visurile tale în conexiune cu clipa prezentă. E simplu: procesul de transformare începe când ieșim din credințele noastre.

— Ai putea să-mi dai exemplu de o credință?

— „Mi-e frică de eșec”, de exemplu.

— Dar… e o realitate! Cui nu îi este frică? Nu ți s-a întâmplat niciodată?

— Eșecul există doar în lumea ego-ului, deoarece el este sursa judecăților. În timp ce experiențele ne permit să creștem și să învățăm. Acceptând încercarea putem să ne atingem visurile. Crezi că am putea merge azi dacă nu am fi căzut înainte de mii de ori? Echilibrul îl găsești doar după ce ai căzut de câteva ori. Nu e un eșec, e un proces normal de învățare.

— Dacă cercetătorii ar fi capitulat de fiecare dată când o luau pe un drum fără ieșire, cercetările nu ar mai fi parte din vocabularul nostru, a adăugat Shanti.

— Să greșești este un element necesar reușitei. Lăsând presiunea greșelii, putem să ne eliberăm de barierele fricii și să începem transformarea. Ciclurile se repetă câtă vreme le alimentăm. Nu ți s-a întâmplat niciodată să trăiești același scenariu negativ într-o anumită perioadă a anului?

Am reflectat și am zâmbit la un exemplu care mi-a venit în minte.

— Am un guturai recurent în primele zile din ianuarie. A devenit un obicei, așa încât îmi iau mereu medicamente preventiv când plec undeva.

— Trăiești ceea ce creezi. În fiecare an, îți vizualizezi inflamația înainte să apară, așa că ea se manifestă.

— Ba nu! Nu fac înadins să mă îmbolnăvesc!

— Nu cred asta, dar ți-ai înscris acest lucru în sistemul tău de gândire. Pentru a opri procesul, trebuie să oprești această credință controlându-ți mentalul. De fiecare dată când o idee nu îți convine, nu o respinge, ci anuleaz-o printr-o imagine opusă, apoi validează cu voce tare ceea ce transformi. De exemplu, când îți aduci aminte de acest guturai de anul trecut și îți imaginezi că n-o să scapi nici anul acesta, observă acest gând și reprogramează-l. Ai putea să te vizualizezi vindecată, apoi să

afirmi: „Încep anul sănătoasă. Niciun virus nu mă poate atinge. Las medicamentele în dulap”.

— Și crezi că este de ajuns?

— Da, a intervenit Shanti, este același lucru ca un spirit pozitiv, am mai vorbit despre asta.

— Credințele tale reproduc un guturai în fiecare an, de ce nu ai considera că ele funcționează și în celălalt sens? Dacă decizi să atragi lucrurile pozitive, fii pozitivă în gândurile tale, în cuvinte și în acțiuni. Nu cunoști pe nimeni în anturajul tău care are o șansă nemaipomenită?

— Da, mă gândesc la un coleg, i se întâmplă doar lucruri incredibile. Este mereu omul potrivit la locul potrivit.

— Îl auzi vreodată plângându-se, judecând sau criticând?

— Asta ar mai lipsi, are tot! O soție care îl iubește, copii adorabili, un job care îi aduce câștig și în care se dezvoltă… De fiecare dată când se întâmplă ceva bun, e pentru el. Ar fi nepotrivit să se plângă!

— Doar cei care cred în noroc sunt norocoși. Toți oamenii trăiesc decepții și suferințe, dar vei observa că persoanele care atrag norocul au o atitudine pozitivă asupra vieții. E un ciclu benefic pe care îl poate realiza oricine. Cu atât mai benefic este atunci când reușim ceva, căpătăm încredere în noi, frica se îndepărtează și încercăm și mai multe lucruri. La fel, fiecare se poate închide în credințele sale negative alimentate de experiențele trecutului. Frica ne paralizează și ne blochează într-un cerc vicios. Atragem ceea ce ne bântuie. Gândul tău de acum pornește procesul constant al realității. Asta numesc eu legea atracției. Atragi ceea ce ești.

— Nu sunt sigură că teoria ta se potrivește tuturor. Mă gândesc la un prieten de o bunătate imensă, care îmi sare mereu în ajutor, dar căruia nu i se întâmplă decât lucruri rele. Dacă legea atracției se aplică așa cum mi-ai explicat, el ar trebui să merite pacea și armonia, dar nu e cazul.

— Funcționează atunci când gândurile, actele și dorințele tale profunde sunt aliniate pe aceeași vibrație. Dacă prietenul tău acționează din obligație deoarece nu știe să refuze când i se cere ceva, alegerile sale diferă de intenții, iar magia nu funcționează.

— De ce ar face asta?

— Pentru a fi iubit, de exemplu. Ar putea suferi de o rană adâncă ce îl face să creadă că, pentru a fi apreciat, trebuie să îl ajute pe celălalt încât să se uite pe sine. Crezi că actele sale sunt în linie cu visurile lui?

— Nu, într-adevăr, mi-a spus de multe ori că nu știe să spună nu, ceea ce generează conflicte în cuplu. Soția și copiii săi îi reproșează absența, el își petrece timpul făcând servicii altora.

— Dificultatea sa de a refuza provoacă o cerere de care se teme și sfârșește prin a se uita pe sine.

— Procesul pare simplu de înțeles, dar greu de aplicat, deoarece nu putem identifica tot ceea ce este inconștient. De aceea este esențial să ne confruntăm cu dorințele și frustrările noastre și să ascultăm vocea interioară pentru a ne armoniza energiile și pentru a atrage ceea ce ne dorim cu adevărat. Dorești asta cu adevărat?

— Da, sunt pregătită, dar nu știu cum că procedez.

— Primul lucru este să formulezi ceea ce despre ce tocmai am vorbit vizualizându-ți viața ca și cum ar fi deja o realitate. Încearcă să începi fraza cu „începând de acum, eu…”

M-am ridicat și m-am îndreptat spre fereastră pentru a-mi aduna gândurile. Părea că zăpada făcuse peisajul nemișcat. Am oferit cuvintele care îmi țâșneau din inimă sufletului munților Himalaya:

— Începând de acum, am încredere în viață, ea îmi oferă oportunitățile, iar eu le voi lua. Începând de acum, accept să mă înșel, greșeala face parte din transformare. Începând de acum, atrag ceea ce gândesc, dacă gândurile mele sunt pozitive, lucrurile pozitive vor veni spre mine, dacă în schimb gândurile mele sunt negative, voi atrage lucrurile rele. Începând de acum, sunt conștientă de cele două uși din viața mea. Începând de acum, voi fi eu însămi!

Jason a așteptat o clipă, apoi a spus:

— Ai pornit procesul de transformare!

Chipul mi se luminase. În aceeași clipă, cerul s-a înseninat și soarele a luminat încăperea. Așa simțeam și eu lucrurile în mine: Jason îmi luminase interiorul. Munții apăreau din nou și pe măsură ce norii se împrăștiau, ca și cum… ca și cum ce, de altfel? Nu știu… dar era atât de frumos, încât mi-am dorit să o scriu. Jason a așteptat să îmi îndrept din nou atenția asupra discuției, apoi a continuat.

— Al doilea și ultimul stadiu al transformării constă în a accede la potențialul tău. Ca ființe umane, suntem cu toții aleși, resursele noastre sunt nelimitate. Dar de multe ori ne pierdem pe drum, furați de lucruri mărunte, și nu mai regăsim drumul creativității. Ne uităm esența, nu mai auzim semnalele, nici codurile noastre. Așa că navigăm singuri, într-o ceață deasă, lăsându-ne furați de marketingul care dă sens, chiar și efemer, vieții noastre. Avem în noi o mică flacără care ne amintește că nu ne lăsăm păcăliți. Față în față cu noi înșine, știm că mințim, dar cum să găsim drumul? Cum să îmi mărturisesc că m-am rătăcit în toți acești ani, că m-am luptat cu furtunile pentru a avea ceea ce am azi și că lupta mea nu a servit la nimic?

Am ridicat din umeri, nu aveam răspuns.

— Primul lucru este să nu judeci niciodată. Tot ceea ce am putut face îmi este de folos pentru a înțelege. Să accept transformarea și schimbarea înseamnă să-mi accept și trecutul cu bunăvoință. Vechile noastre lupte ne-au permis să ne antrenăm, și asta nu e de neglijat. Sunt ceea ce sunt, conștient de forțele și de slăbiciunile mele, cu noile mele teluri. Nu servește la nimic să mă plasez în poziția de victimă sau să am regrete. Am trăit în linie cu țelurile noastre din trecut.

— Îți era frică să te îndrăgostești, deci ai rămas singură în acest timp, a intervenit Shanti. Voiai să câștigi bani, ai reușit asta muncind pe brânci. Dacă dorești altceva, orice este posibil dacă hotărăști asta.

— Da, potențialul tău este nelimitat, Maëlle.

Dar cum să am acces la el? Trebuia să regăsesc drumul spre această mică piesă lăuntrică de care uitasem.

— Arată-mi calea. Simt ceea ce spui, fug de ceea ce doresc deoarece îmi este frică. M-am săturat să trăiesc ca un automat, dar nu reușesc să fac deosebirea între ceea ce sunt și ceea ce așteaptă alții de la mine. Cum să disociez dorințele de obligații, de fricile de care nu sunt conștientă?

Niciodată nu m-aș fi gândit să mărturisesc așa ceva.

— Acceptă situația. Faptul că nu ai ceea ce îți dorești în adâncul tău.

— Dar atunci, nu se schimbă nimic, nu?

— Ba da, dimpotrivă, să accepți ceea ce este îți dă accesul la adevăr.

— Nu înțeleg, îmi spuneai mai devreme că trebuie să-mi creez viața imaginând ceea ce va urma, vizualizând ceea ce doresc în prezent.

— Să accepți ceea ce este îți permite schimbarea, deoarece te eliberează de povara trecutului, de frică, de judecăți și de panica pentru viitor. Dorința ta este să te schimbi, să te cunoști pentru a te elibera de reacțiile automate. Ești deja pe calea către această flacără interioară. Fii atentă la coincidentele din viața ta și lasă universul să lucreze, care va acționa conform legilor atracției. Cu cât vei fi mai lucidă observând ceea ce este, fără să judeci, cu cât percepția ta va interveni mai puțin, cu atât mai repede va funcționa magia.

— Vrei să spui că emoțiile îmi trunchiază reacțiile?

— Bineînțeles, căci neutralitatea fiecărui lucru sau a fiecărei situații este abolită de proiecțiile noastre afective, educative, socioculturale și chiar religioase. O problemă pentru unii poate fi o provocare pentru alții, iar pentru alții, un joc sau o experiență. Dacă reușim să ne deconectăm percepția de eveniment, putem reflecta ușor la soluție. Avem cu toții în noi un loc unde știința este nelimitată, o parte din noi care ne amintește că suntem, dincolo de aparențe, conectați la ceva care ne depășește.

— Adică legați la… Dumnezeu?

— Spune-i cum vrei, nu-mi place să dau nume infinitului. Să dai nume impune o limită care prin definiție nu există. Să ne conectăm la această sursă internă ne permite să avem acces la tot potențialul nostru de creație.

— Odată ce voi accepta ceea ce există, crezi că voi putea dori să creez?

— Da, vei începe prin a auzi această voce micuță. Nu ai avut niciodată intuiții? Le urmezi vreodată?

— Nu întotdeauna, dar e adevărat că apoi îmi pare rău, căci se dovedesc a fi adevărate.

— Preferăm să cerem sfatul celor din jur, lăsând asupra lor deciziile din viața noastră. Dacă dau greș, am pe cine să dau vina!

Ironia lui Jason nu mi-a scăpat.

— Nu îmi urmez mereu instinctul, dar îmi asum alegerile. Calculez probabilitățile de reușită și hotărăsc dacă să fac sau nu un lucru.

— Raționarea este un alt mod de a fugi de intuițiile noastre. În lumea occidentală, neglijăm coincidențele, ca tot ce vine din emisfera dreaptă a creierului nostru: creativitate, simț artistic și inteligență globală. Preferăm să folosim emisfera noastră stângă, sediul logicii și al rațiunii, gândindu-ne că ar fi singura utilă pentru a ne rezolva problemele. De aceea suntem dezarmați în fața bolilor, deoarece statisticile nu ne pot ajuta. Să avem acces la esența lucrurilor necesită depășirea înțelegerii. Vindecarea înseamnă să înțelegem că există în noi un spațiu de perfecțiune. E de ajuns să îl simțim pentru a-l găsi.

— Despre ce loc vorbești? Mă simt pierdută!

— O tulburare este o formă exterioară, convalescența este o pace interioară, dar ambele iau naștere în gând, apoi se manifestă în corp. Boala vine din percepția noastră asupra unei lipse exogene. Sănătatea reprezintă dialogul perfect dintre celulele noastre și mediu. Crescând nivelul de conștiință. Ne mărim frecvențele și ne întărim sistemul imunitar.

— Am simțit o stare vibratoare diferită la experiența pe care am avut-o ieri, acesta este locul despre care vorbești?

— Nu știu. Ce ai identificat?

— Am perceput ceva mai mare, o forță specială, o dimensiune mai largă pe care nu o pot explica.

— Acesta este cuvântul potrivit: un alt spațiu în care ne este imposibil să pătrundem în concepția noastră 3D. Ne închidem într-o percepție tridimensională, gândindu-ne că este singura care există. Creierul emoțional ne ghidează reacțiile în cicluri repetitive automate, puterea minții ocupă tot locul. Ne este greu să ajungem la energia universală, care dă acces la un câmp nelimitat de posibilități. Dar astăzi devenim conștienți de existența lumilor paralele pe care ne este imposibil să le vedem, dar pe care reușim să le simțim, în acest loc iau naștere intuițiile. Intrăm într-o eră nouă, cea a energiei pure: câmpul frecvențelor superioare. În acest spațiu, sufletul nostru preia frâiele automatismelor noastre și deprogramează, una câte una, celulele cu noile coduri care ne eliberează de memoriile poluate. Ajungem la un altfel de înțelegere: experimentăm unitatea într-o dimensiune vibratoare unică înțelegând că dualitatea este doar o iluzie. Începem prin a testa o formă de comunicare nouă: intuiția sau gândurile se manifestă în conexiune cu energia universală.

— Putem avea acces la ea chiar acum?

— Ea e aici, suntem deja aici, chiar dacă noi nu vedem asta, dar o putem percepe, ascultând ce se petrece în noi. Așa cum ți-am spus, fii atentă la semnalele care emană din inima ta față de persoanele cu care te întâlnești, la locurile care te liniștesc, la remarcile care te rănesc, ascultă mesajul pe care ți-l aduc și ia-l în serios. Dacă înțelegi că scopul tău este mai mare decât tine și că tu faci parte dintr-un tot, vei ști că ceea ce se produce este rodul seminței tale în matricea globală. Universul răspunde așteptărilor tale în fiecare clipă.

— Să am încredere în ceea ce mi se întâmplă pare imposibil în lumea în care trăiesc. Trebuie să programez, nu îmi pot permite să mă epuizez lăsând lucrurile fără control.

— Asumă-ți riscul. Ego-ul nu îți oferă nicio protecție, doar straturi de iluzii care te acoperă și te constrâng să rămâi fixată pe sol. Scoate-ți armura, și, prin crăpături, lumina își va găsi calea.

— Tu ai acces la această dimensiune?

— Mă străduiesc, sunt atent și îmi formulez această dorință. Îmi repet în fiecare zi afirmațiile următoare: „Cred în mine și simt puterea mea nelimitată”; „Ascult semnele care mă ghidează”; „Obțin ceea ce vreau, merit ce-i mai bun”. Aceste declarații mă ajută să nu mă dau bătut când ego-ul încearcă să intervină. Apoi îmi pun întrebarea cea mai importantă: ce doresc să creez în viața mea?

— Asta ai găsit în metoda pe care mi-ai dat-o pentru Romane?

— E mai complex de atât. Prefer s-o las pe ea să-ți vorbească despre asta.

Matteo a bătut la ușă și a intrat. Prânzul era gata. Era deja 12:30, dimineața trecuse ca săgeata pe care italianul mi-o trimisese drept în inimă.

Stratul gros de nori dispăruse, lăsând locul unui cer de azur. Am fost cuprinsă de un sentiment de bine, de limpezime. Și îmi era foame…

Kilometrul zero

Nu e nimic pe lume mai puternic decât o idee căreia i-a venit ceasul.

Victor Hugo

În timpul prânzului pe care l-am luat împreună, Matteo îmi căuta privirea. I-am întors câteva zâmbete timide. Apoi am ieșit să beau o cafea la soare. Munții mă impresionau, piscurile albe ale culmilor tăiau cerut la 360 de grade. Shanti a venit după mine. I-am mărturisit că cuvintele lui Jason despre dimensiunile paralele mă perturbaseră.

— Crezi că există așa ceva?

— Simt limita vederii noastre și prezența a ceva care ne depășește. Nu știu dacă asta răspunde întrebării tale.

— Visele pot face parte din acest univers? Nu-mi mai amintesc de niciunul, dar în noaptea asta am visat unul ciudat: plecam eu cu tine, Nishal, Thim și Matteo să căutăm o comoară în Himalaya.

În timp ce îi povesteam în detaliu delirurile mele nocturne, Shanti devenise gânditor. După o tăcere lungă, mi-a spus că vremea era îngăduitoare.

— Zăpada nu va ține, vom putea pleca așa cum am stabilit în zori.

S-a ridicat și a intrat în clădirea principală. Întrebările mele rămase în suspans au dispărut în timp ce mă lăsam pătrunsă de blândețea soarelui.

Thim a trecut prin fața mea, însoțit de un adolescent de vreo 15 ani, pe nume Yeshe. Mergeau să caute drapelele de rugăciune la fratele acestuia din urmă pentru a le lega de-a lungul unui catarg care trona la 30 de metri distanță de locuințe. Din vârful acestui pilon de lemn porneau sute de ghirlande din pânză colorată, formând o cupolă imensă.

Am urmat cei doi băieți până la comunitatea tibetană, unde se afla magazinul respectiv, o colibă veche lângă ultima clădire. Am fost întâmpinată cu reverențe adânci. Thim se simțea ca la el acasă, iar tibetanii îl considerau ca pe unul de-al lor. În capătul culoarului dărăpănat, în încăperea din spate, se afla un bărbat de vreo 30 de ani. Mirat de prezența mea, i-a pus întrebări fratelui său mai mic, iar acesta l-a liniștit. S-a înclinat spre mine și și-a ascuns la spate mâinile acoperite cu cerneală.

Mirosul de esențe predomina în făbricuța retrasă de aproape 10 metri pătrați, în care jumătate din spațiu era ocupat de cutii puse unele peste altele până în tavan. Pe o masă, dreptunghiuri mici colorate așteptau să treacă sub presă. Erau *loungtas,* ceea ce înseamnă „căluți de vânt” în tibetană. Calul imprimat în centru arbora cele trei podoabe ale budismului: Buddha, adică conștiința, Dharma, corespunzător învățămintelor, și Sangha, care reprezintă comunitatea practicanților.

Se puteau vedea pe *loungtas* alte patru creaturi supranaturale venind în ajutor calului de vânt: Garuda sau paznicul celest, dragonul, leul și tigrul. Toți cinci reprezentau împreună centrul și cele patru direcții. Yeshe mi-a arătat materialele unul câte unul pentru a-și ilustra explicațiile. I le-am dat lui Thim, care asculta, fascinat. Fratele mai mare stătea în continuare nemișcat, cu mâinile la spate. Drapelele aveau cinci culori diferite, fiecare având o semnificație: albastrul pentru Spațiu sau Cer, albul pentru Aer sau Vânt, roșul pentru Foc, verdele pentru Apă, galbenul sau portocaliul pentru Pământ. Acest simbolism se referea atât la elemente, cât și la Buddha din cele cinci familii.

Am atins cu degetul mare ultimul fanion pe care mi l-a întins Yeshe. Se numeau „drapelele de rugăciune”, deoarece conțineau mantre divine date spiritului vântului. În funcție de adepții budismului tibetan, briza care bătea mângâia în trecere formulele sacre imprimate, le împrăștia în spațiu și le transmitea zeilor și tuturor celor pe care îi atingea în goana sa. Erau fabricate prin imprimarea în blocuri xilografice pe pânză de bumbac. Pe fiecare pânză erau gravate divinitatea, mantra acesteia, rugăciuni de dorințe și simboluri de bun augur.

Yeshe explica toate gesturile fratelui său mai mare, care se reapucase de treabă.

— Ţesătura este pusă pe placa cu cerneală. Se apasă cu ruloul pentru a adera corect. Drapelele imprimate sunt apoi cusute și legate între ele cu o sfoară, apoi rulate și împachetate.

A lovit de două ori într-o cutie plină pentru a marca finalul reportajului, apoi a luat un aer misterios șoptind:

— Sunt gata să-și dezvăluie secretele vântului, celei sau celui care le va da drumul…

Am zâmbit împreună cu Thim la aceste din urmă cuvinte.

Am cumpărat zece suluri cu 250 de rupii, adică doar 2 euro. I-am dat unul lui Thim, altul lui Yeshe și i-am propus artistului să ne facă onoarea de a ne însoți până la catarg ca să lege unul împreună cu noi. A zâmbit și a acceptat cu entuziasm. A căutat în cutii și a scos un drapel magnific, având în centru un cal maiestuos brodat cu fire în cinci culori, înconjurat de mantre imprimate în negru. Yeshe a tradus cuvintele pe care fratele său mi le-a adresat în tibetană:

— Acesta este un cadou pentru tine, îți va aduce noroc.

L-am privit emoționată în timp ce îl învelea într-o hârtie de ziar.

În ciuda soarelui arzător al după-amiezii, temperaturile negative păstrau stratul de zăpadă căzut în timpul nopții. Am ocolit clădirea în direcția catargului de rugăciuni. Matteo a strigat de jos:

— Așteptați-mă!

A ajuns la noi în câțiva pași și i-a salutat pe cei trei băieți.

— Te căutam, mi-a spus el cu tandrețe, fixându-mi privirea. Și-a trecut mâna prin părul negru. Barba de câteva zile îi acoperea gropița din bărbie, iar obrajii scobiți desenau un chip prelung. Nu reușeam să-mi dezlipesc ochii de la acest bărbat care îmi făcea inima să-mi bată de fiecare dată când se apropia de mine. I-am întins un sul lui Matteo.

— Vii cu noi?

Oriunde am fi mers, vederea era minunată. Mergeam pe coasta muntelui până la locul sfânt, unde un vânt glacial ne bătea în rafale. M-am uitat la Yeshe și la fratele său desfășurând cu grijă fanioanele și oferindu-le vântului. Am făcut și eu la fel, imitată de Thim și de Matteo. M-am uitat la fiecare dintre drapelele de pe banderola mea de-o parte și de alta a calului care trona în centru.

Ne-am agățat sforile unele după altele de ghirlandele existente care se împleteau, apoi cei doi tibetani au început să se roage în tăcere. Am vrut și eu să mă reculeg o clipă. M-am rugat calului meu: să aducă liniștea tuturor celor pe care îi va întâlni în drumul său și să zboare până la Romane să o vindece. Din vârful Himalayei, mi-am simțit pieptul cum se deschide și eliberează iubirea care țâșnește din inima mea. Această senzație m-a bulversat. Am deschis ochii și i-am zărit pe cei patru bărbați, cu mâinile împreunate. Nu eram credincioasă, dar

se petrecea ceva ciudat, o impresie de imensitate, de pace interioară. Mi-am vizualizat rugăciunile amestecându-se cu cele ale celorlalți ca și cum am fi cântat împreună simfonia vieților noastre, totuși atât de diferite. Un moment în comun. O încrucișare a existențelor noastre. Eram acolo în același loc, în același moment, în aceeași vibrație, pentru a-i oferi lumii cea mai frumoasă energie a noastră. Au deschis ochii. Ne-am privit într-o comuniune tăcută.

— Trebuie să ne întoarcem la lucru, a spus Yeshe salutându-ne. Tinerii au coborât cu Thim. Matteo m-a dus în spatele catargului de rugăciune. Picioarele ni se afundau în zăpadă ca într-un teren mocirlos.

— Uită-te la aceste cairn-uri[11], hai să facem din ele un grup, a spus el luând-o printre stânci. Zeci de movilițe de piatră de toate mărimile se ridicau în fața noastră. Unele direct pe pământ, altele puse pe o stâncă, altele în formațiuni grupate. Simbolizau o ofrandă, o speranță, o dorință, o mulțumire, o grămadă de lucruri…

Matteo a adunat două pietre mari plate pe care le-a pus pe o stâncă.

— Acestea sunt fundațiile. Acum pune piatra ta.

Am găsit una și am așezat-o în mijlocul pietrelor sale. Pe rând, am ridicat împreună edificiul nostru. Acest proiect comun mă entuziasma, inima îmi bătea cu putere. După ce am pus unele peste altele vreo 20 de pietre, Matteo a propus să ne punem o dorință, doar pentru noi.

A închis ochii să se concentreze. Am făcut ca el. O dorință pentru mine? Toate aceste emoții de câteva zile… Nu mai știam ce să cer. Am respirat adânc. Am simțit vântul rece intrându-mi în nări. Capul îmi era gol, am lăsat liniștea să se instaleze. Ca o evidență, am formulat dorința de a-mi găsi calea spre fericire. Am deschis ochii, Matteo mi-a zâmbit, i-am zâmbit și eu înapoi. Culorile cerului începeau să se schimbe. M-a trecut un fior. Matteo m-a învelit cu fularul lui, parfumul său îmi învăluia gâtul. M-a atins pe spate fără să mă opun. M-a învăluit în brațele sale, ale mele l-au prins de mijloc. Aș fi vrut să mă sărute. Dar nu! M-a condus pe drum până la clădirea principală. Shanti ne aștepta cu două cuverturi pe care le-a pus pe umerii noștri. După ce ne-

[11] Un fel de piramide din pietre ridicate de alpiniști și exploratori ca punct de reper pentru a-și marca trecerea prin acel loc.

am încălzit lângă plita fierbinte, am ieșit toți trei să ne uităm la apusul de soare în inima sanctuarului munților Annapurna. Aceleași culori, emoții identice și totuși unice în fiecare seară.

*

Farfuriile cu momo prăjiți și la aburi își amestecau aroma cu cea a unei supe de legume. Matteo ne-a pus fiecăruia un castron, apoi s-a așezat pe banca din lemn, alături de noi. În față, Jason mi-a întins o farfurie cu dulciuri. Cât timp am savurat cina, ne-a însoțit o liniște scurtă, Mă simțeam bine, vie. Shanti a rupt brusc tăcerea. A început să-i povestească lui Jason visul meu! Era să mă înec. M-am simțit dintr-odată ridicol. I-am aruncat o privire întunecată călăuzei mele, sperând să mă scoată din această încurcătură.

— Maëlle, cred că ai cheia care ne lipsește, a intervenit Jason cu un ton serios. Lasă-mă să-ți explic: Am auzit vorbindu-se despre un înțelept care s-ar fi refugiat în Himalaya cu puțin timp în urmă. A studiat mult relațiile umane. Legendele despre el ne confirmă că credințele noastre nu sunt bune. Suntem convinși că teoriile sale ar putea să ne schimbe conexiunile și să aducă o altă viziune asupra lumii.

— Ce povești mai sunt și astea? Cine-i acest înțelept?

Am vorbit cu sarcasmul meu obișnuit fără ca Jason să pară emoționat și nici să-și piardă gravitatea expresiei.

— Nu știm exact, dar am visat cu toții același vis.

— Ce vis?

— Același ca și tine.

Surprins, Matteo s-a întors spre mine.

— Și tu i-ai auzit chemarea?

— Hei! Nu știu despre ce vorbiți. Am avut un vis absurd la 4.000 de metri altitudine în care plecam să caut o comoară împreună cu tine, Shanti, Thim și Nishal. Comorile nu există. M-am trezit în dimineața asta. Atât! Basta! Mi se pare delirant să interpretezi totul!

— Ceea ce este ciudat e că Matteo, Shanti și cu mine am visat același lucru, în aceeași noapte. Noi îl căutăm pe acest bărbat de mai multe luni. Shanti mi-a vorbit de detaliile din visul tău care, asociate cu ale noastre, ar putea să ne indice locul unde se află acesta.

Eram perplexă. Călăuza mea a continuat.

— Îmi amintesc că ne-am văzut coborând în direcția Chomrong, Annapurna I la vest de II pe partea noastră dreaptă. Jason a recunoscut podul care traversează Kimrong Khola, Matteo a vizualizat câmpurile de mei din fața muntelui Machapuchare, iar tu, Maëlle, ne aduci o informație importantă…

— Chiar nu știu ce am putut să visez atât de important!

— Ne-ai văzut scăldându-ne.

Matteo a exclamat:

— Izvoarele de apă caldă!

Jason a scos un plan al munților pe care l-a desfășurat pe masă după ce a făcut puțin loc.

— Am dedus împreună cu Shanti că două locuri sunt posibile. Unul aproape de Sinuwa, la două zile de mers, celălalt mai la est.

Capetele s-au aplecat deasupra hărții. Am tușit și am continuat cu un ton ridicat:

— Scuzați-mă că insist, dar nu credeți că nevoia noastră de schimbare ne încinge puțin cam mult imaginația? Acest tip este o legendă, abia ați auzit vorbindu-se despre el, nimeni nu l-a văzut, iar voi vorbiți despre lucrările sale ca fiind revoluționare. Reveniți la realitate… sau „în prezent”, cum spuneți voi!

Cei trei bărbați nu au făcut caz de observațiile mele. Nu puteam să cred că acești oameni cu o inteligență peste medie puteau delira în felul acesta.

— Sunt convins că trebuie să depășim ce este vizibil. Așa cum ți-am explicat în dimineața asta, intuiția face parte din această dimensiune care s-ar putea dovedi cel mai bun ghid al nostru în scurt timp. Nu am visat din întâmplare lucruri identice în aceeași noapte.

Jason a tăcut o clipă și a reluat gânditor:

— Nu am nicio dovadă, dar veți vedea.

— Oricum ar fi, vom vedea… Ce riscăm? a întrebat Matteo.

— Într-adevăr, dacă aveți timp de pierdut… În ceea ce mă privește, trebuie să mă întorc acasă!

Reacția mea a lăsat un moment de răceală. Idealismul lor m-a enervat. Shanti a rupt tăcerea.

— Propun să ne întâlnim mâine la răsărit pentru a decide în ce direcție să o luăm, a exclamat el ca și cum lucrurile nu ar fi

putut fi mai evidente. Ochii săi zâmbitori și-au regăsit bucuria. Jason și Matteo s-au molipsit de aceeași energie. Noua propunere m-a uluit. M-am uitat la ei cu gura căscată. Așteptau în mod vizibil un răspuns. Matteo a insistat.

— Ești gata să încerci experiența intuiției cu noi? Trebuie să ne concentrăm o clipă în fața magiei răsăritului și să ne ascultăm vocea interioară. Ar trebui să ne indice una dintre cele două destinații. Vom compara rezultatele.

Am dat aer afară din piept, consternată, și am declarat, cu riscul de a părea proastă:

— Nu e nevoie să vă spun că m-ați pierdut complet! Mai bine faceți experiența fără mine.

— Prezența ta e importantă, Maëlle, a insistat Jason. Nu riști nimic dacă încerci.

— Nu contează dacă simți ceva sau nu, mi-a explicat Matteo luându-mă de mână.

Un șoc electric mi-a traversat corpul. Blândețea ochilor săi, degetele lui peste ale mele m-au trezit la realitatea dură: eram îndrăgostită de un iluminat!

— Ești prezentă în fiecare dimineață la răsărit. Spectacolul este uimitor în sanctuar, nu trebuie să faci altceva decât să privești, a adăugat Shanti.

— Trei contra unu… nu e drept! Capitulez. Ați câștigat, dar nici vorbă să mă țin de voi. Eu trebuie să cobor.

Mi-am retras încet mâna din cea a lui Matteo. Shanti m-a liniștit. Va face ce voi hotărî eu și mă va însoți așa cum stabilise la aeroportul din Kathmandu.

Luna a apărut pe cer, iar eu m-am dus la culcare.

*

A doua zi dimineață, la trezire, gândurile mi se învălmășeau în cap. Probabilitatea unui rezultat identic mi se părea slabă.

— Nu te îngrijora pentru finalizare, mi-a răspuns Shanti. Încearcă să vezi tot ce ți se oferă prin filtrul inimii, fără să te preocupi de ce se va întâmpla în minutul următor. Concentrează-te asupra frumuseții spectacolului ca și cum ne-am trăi ultimele clipe. Când un gând îți trece prin minte, nu-l respinge, lasă-l să treacă precum un nor în peisaj. Întoarce-te la

realitate. Bucură-te de cât de minunat este totul. Umple-te de această energie frumoasă.

Culorile portocalii încălzeau vârfurile înzăpezite, înghețate de temperaturile negative ale nopții. Umbra îi lăsa locul luminii. Reflexele metalice ale munților dădeau impresia, prin jocul de oglinzi, că străluceau mai mulți sori. Ne aflam în mijlocul lanțului de munți Annapurna. Mă simțeam bine.

Deodată, mi-a apărut imaginea lui Romane. Un sentiment de nedreptate împotriva bolii sale a înnegurat pacea momentului. Mi-am adus aminte de cuvintele lui Shanti și am lăsat să treacă aceste gânduri care se împrăștiau în vale. M-am întors la luminile care îmi atrăgeau atenția și am simțit o plăcere imensă. Apoi imaginea visului meu a întrerupt această clipă suspendată. Nu reușeam să mi-l mai scot din cap: coboram toți trei cu ajutorul unor cărăuși când am văzut bucata de lemn bătut în cuie pe un stâlp, pe care era scris „Tsongh” cu vopsea albă. Nu mai auzisem niciodată vorbindu-se de acel loc. De ce visul acesta nu îmi dădea deloc pace? Oare reușiseră să-mi spele creierul cu poveștile lor excentrice? Nu! Trebuia să mă întorc la realitatea mea, 300 de salariați așteptau să mă întorc din mica mea escapadă. Acest gând a dispărut ca și celelalte. Am aruncat o privire furișă în jurul meu: cei trei bărbați concentrați erau nemișcați. Soarele a apărut în față. Ne-a luminat cu razele lui blânde. Am lăsat magia lui să acționeze, concentrându-mi toată atenția asupra splendorii sale. Nu aș fi putut spune cât timp trecuse, căci părea că nu mai există timp. Tovarășii mei m-au scos din toropeală. S-au întors spre mine fără să spună niciun cuvânt.

— Nu ți se pare splendid acest răsărit? a întrebat Shanti cu un zâmbet plin de beatitudine.

— Ăăă… da, e minunat! am bâiguit eu, tulburată.

Tăcerea a însoțit o clipă trezirea naturii. Am ascultat foșnetul zăpezii care se topea, respirația vântului care urca din vale, aducând cu el mirosul de lemn ars și de cafea până la nările mele.

Jason s-a ridicat. A propus să mergem să luăm micul dejun. Shanti l-a urmat. Matteo s-a apropiat de mine. Inima a început să-mi bată mai tare. S-a așezat în spatele meu și m-a cuprins cu brațele, ațintindu-și privirea paralel cu a mea, drept spre

mingea de foc. Nu mai îndrăzneam să mă mișc. Mi-a șoptit la ureche:

— Prefer să te țin. Cu tine nu se știe niciodată... Ar putea iar să-ți treacă prin cap să leșini.

Am zâmbit, apoi mi-am ținut respirația. Am simțit căldura respirației lui aproape de tâmpla mea, pe care o săruta. Am inspirat adânc pentru a-mi calma focul interior și m-am întors spre el încet, căutând să citesc în ochii lui. Buzele lui le-au aprins pe ale mele, corpul meu, deja arzând, a luat foc la primul contact.

Nu mai simțisem acea senzație de multă vreme. M-am ghemuit în brațele sale o clipă, terorizată de faptul că mă simțeam atrasă de el. Ad-a sărutat din nou, fără să mă opun. M-a fixat cu privirea și m-a cuprins în brațe, întorcându-ne împreună înăuntru. Shanti s-a bucurat de apropierea noastră și nu s-a rușinat să o remarce.

— Discutați, porumbeilor?

Am roșit amândoi, înconjurați de priviri complice. Matteo m a ajutat să fac o piruetă, iar el a făcut o reverență. Aplauzele nu s-au lăsat așteptate. S-a așezat lângă mine întinzându-mi o ceașcă de ceai fierbinte. Căldura sobei făcea și mai puternic mirosul de pâine prăjită și de miere caldă. Miriam a adus clătite calde.

În timp ce devoram această primă masă a zilei, am mărturisit cu părere de rău:

— Am încercat să fac tot ce-am putut la exercițiul din această dimineață, dar nu mi-a apărut niciuna dintre acele două destinații.

— Nici mie, inima îmi era în altă parte, a suspinat Matteo.

— În ceea ce mă privește, mi s-a părut că recunosc o pădure de pini, dar nimic precis pentru a ne orienta, a spus Jason scărpinându-se în cap.

— Am sentimentul că prima direcție este cea bună, a afirmat Shanti. Nu mă întrebați de ce, n-am nicio idee.

Mi-am adus aminte de panoul din lemn pe care îl întrezărisem în timpul nopții. Le-am spus și eu numele „Tshong”, pe care îl văzusem în vis. Jason și Shanti s-au privit mirați. Niciunul dintre ei nu părea să îl cunoască. Americanul a dis părut o clipă și s-a întors cu un tânăr tibetan care a deschis în fața noastră o hartă

detaliată. Numele nu îi era necunoscut, dar nu știa unde să îl situeze.

Am examinat harta la periferia celor două locuri evocate în ajun, cercetând fiecare, centimetru cu centimetru, harta decupată virtual. Nimic nu semăna cu panoul care îmi apăruse în vis. Am ridicat capul și tânărul tibetan părea retras în gândurile sale, cu ochii aproape închiși. I se citea, concentrarea în ridurile ușoare verticale care îi brăzdau fruntea. A rupt tăcerea strigând niște fraze care îi atestau victoria.

Găsise. „Tshong” însemna „adunare” într-un vechi dialect tibetan. Șerpării foloseau acest termen pentru a se întâlni și a schimba informații despre ultimele lor excursii înainte de a se despărți iar. Mai multe locuri îngrădite aveau acest simbol pe partea dinspre Everest. Tibetanul a tăcut și și-a pus mâinile pe față, s-a frecat la ochi, apoi a continuat, în timp ce Shanti traducea. O cabană fusese construită în cinstea acestor nomazi pe partea dinspre Sinuwa.

Bărbații s-au năpustit asupra hărții și au găsit locul fără probleme. Ne aflam la aproximativ 2 kilometri. Toate privirile s-au ațintit asupra mea, dar am avut o mișcare de recul. Jason, entuziast, mi-a zâmbit:

— Mulțumesc, Maëlle, cred că de data asta ne apropiem de țintă.

Nevenindu-mi să cred, m-am întors spre Matteo, care mă fixa cu ochii lui mari și negri. M-a rugat să-l însoțesc.

— Avem nevoie de tine pentru a face posibilă această schimbare.

Amețită, mi-am luat haina și ceaiul și am ieșit să iau aer. Matteo a venit după mine, dar Shanti l-a oprit, dându-și seama că aveam nevoie să fiu singură. M-am așezat pe o stâncă cu fața la soare. Nu mai știam prea bine în ce punct mă aflam: inima mi-o lua razna pentru acest bărbat pe care abia îl cunoșteam, dar viața mea mă aștepta în Franța. Pusesem mâna pe manuscrisul pentru Romane. Era de neconceput să plec într-o căutare de comori scornită de acești căutători de idealuri. Desigur, visele mele erau tulburătoare. Totul era confuz. Nu mai știam ce să fac. Dorința se amesteca cu frica. Trebuia să mă întorc acasă, dar ceva mă chema în acea aventură absurdă. Deja acționasem orbește din dragoste. Mi-am amintit la ce

duseseră toate: la un *burn-out* de opt luni! Nici vorbă să o iau de la capăt: mă întorceam la Paris așa cum stabilisem!

Shanti stătea lângă mine, dar nu i-am lăsat timp să mă vrăjească:

— M-am gândit bine, trebuie să mă întorc acasă.

— Tu hotărăști.

Surprinsă că a renunțat atât de ușor, m-am uitat la el. Rămăsese tăcut, cu privirea fermecată de regatul care i se oferea în fața ochilor. Parcă vedea pentru prima dată munții care străluceau.

— Ce-ai fi făcut în locul meu?

— De unde aș putea ști? Nimeni altcineva nu este în locul tău!

— Nu mă ajuți deloc. Nu pot să cred în coincidențe. Mi-e frică de poveștile astea. Și apoi, trebuie să mă întorc, mă așteaptă treburile.

— Atunci, care e problema?

— Simt că mă reține ceva.

— Ceva sau cineva?

Am zâmbit nervos.

— Matteo, bineînțeles, dar nu vreau să repet greșelile din trecut. Să pornesc iar trup și suflet într-un *love story* mă înspăimântă.

— Matteo este milanez, se întoarce în Italia peste câteva zile. O să locuiți aproape unul de altul. Nimic nu o să vă împiedice să vă vedeți când vă veți întoarce. Dă-ți timp și gândește-te cât nu-l vezi, dacă nu vrei să o iei prea repede.

Mi-am băut ceaiul din câteva înghițituri. L-am simțit coborând de-a lungul esofagului înghețat până în stomac. M-am uitat la Shanti.

— Mă întristează ideea de a renunța la această întâlnire ipotetică. Rațiunea mă obligă să mă întorc, dar aud o mică voce interioară care mă roagă să rămân. Nu știu cum să-ți explic!

Shanti s-a ridicat, m-a bătut pe umăr și a conchis cu un aer satisfăcut:

— Ai găsit răspunsul!

M-a lăsat singură.

Care răspuns? Ce voia să spună?

— Încetează să mă mai negi! am auzit eu limpede. Am tresărit surprinsă. M-am întors: nimeni. Oare înnebuneam? Am simțit totuși o prezență care mă liniștea, iar anxietatea a dispărut. În

adâncul meu știam: această mică voce interioară despre care îmi vorbise Jason în ajun fusese mereu acolo pentru mine.

Fugeam de ea, de frică să nu fiu nevoită să-mi asum consecințele alegerilor mele. Dar azi voiam să o urmez, chiar dacă mi se părea absurd. Pentru prima dată îmi doream să am încredere în ea. Eram împinsă de o forță care îmi spunea că era timpul să încerc ceva nou: trebuia să-mi respect visul.

Aceste gânduri m-au liniștit. Shanti mă învățase să-mi ascult corpul. Am stat un timp, ascultându-i reacțiile. Era relaxat, m-am simțit ușurată. Luasem decizia corectă.

Shanti mă aștepta să mă întorc, împreună cu Thim și Nishal, care terminau de împachetat.

— Sunteți gata să continuați aventura? l-am întrebat pe ghidul meu, care m-a strâns în brațe.

— Mai mult ca niciodată!

Era prima dată când ne permiteam această familiaritate. M-am desprins din îmbrățișare și i-am căutat, îngrijorată, pe Matteo și pe Jason. Primul își strângea lucrurile și al doilea stătea de vorbă cu o tânără tibetană. Goumar a coborât cu el mai târziu. Plecarea era prevăzută într-un sfert de oră. Aveam o zi lungă de mers până la Tshong.

Am simțit presiunea urcând. Chipul mi s-a crispat și dintr-odată nu mai eram sigură de dorințele mele.

— Ai luat decizia care trebuia, m-a asigurat Shanti.

Dar dacă toate aceste imagini nu erau decât o iluzie?

— Bucură-te de drum, nu căuta rezultatul. Fericirea este o stare de spirit, nu depinde de ce se va întâmpla mai târziu, nici de un fapt exterior. Fericirea începe aici și acum.

— Dar, Shanti, dacă nu îl găsim pe acest înțelept, vom fi făcut toate aceste eforturi degeaba.

— Totul depinde de obiectivele tale. Cauți să întâlnești această persoană sau să fii fericită?

— În cazul de față nu se poate una fără alta. Facem acest ocol pentru a găsi niște învățăminte anume. Voi fi satisfăcută atunci când îl voi cunoaște, mă rog… dacă există!

— În lumea noastră modernă, rezultatul e o problemă recurentă! Să te fixezi pe o direcție poate fi util, dar să te focalizezi asupra unui obiectiv te face să uiți de călătorie. Obsesia pentru rezultat duce la teama de eșec. Suferim de incertitudine până în momentul fatidic: fie ne atingem scopul,

fixându-ne apoi un altul și făcând-ne iar griji, fie nu reușim și ne prăbușim întărindu-ne ideea că nu avem valoare. Obiectivul devine deci un traumatism. Rezultatul e doar un fapt, o clipă scurtă între două călătorii. Crezi că fericirea depinde de un moment atât de scurt?

— Nu, dar... e greu să-mi disociez gesturile și gândurile de țelul meu. Și apoi, îți aduc aminte că tu m-ai învățat că, vizualizându-ne dorințele, ele se întâmplă.

— E adevărat, doar pentru a-ți armoniza acțiunile, dar nu pentru a face să crească gândurile negative pe terenul fertil al fricii. Îți dai seama că trăiești doar cu teama de ceea ce se va întâmpla? Fericirea este în altă parte. Este deschisă la tot ceea ce se întâmplă. Se hrănește din magia prezentului, din perfecțiunea clipei, din pasul pe care îl faci în armonie cu floarea care se deschide. Dacă lași frica să te încătușeze în viitor, nu vei putea trăi niciodată fericirea. Scopul e doar un punct de sosire, face parte din călătorie, la fel ca și punctul de plecare, dar nu e călătoria în sine.

— Vrei să spui că nu servește la nimic să știm dacă îl vom întâlni sau nu pe acest înțelept?

— Ceea ce vreau să-ți spun este faptul că este inutil să ne polarizăm asupra finalizării. Nici eu și nici tu nu putem ști nimic despre această întâlnire. Singurul mod de a-l întâlni este să fim mereu pregătiți pentru orice se întâmplă. Dar, indiferent de finalizare, scopul este să ne bucurăm de fiecare secundă, astfel călătoria va fi o reușită. Fericirea nu stă în kilometrul final care nu va exista niciodată, ci în kilometrul zero, care începe în fiecare clipă.

Am zâmbit, străbătută de un fior de admirație. Shanti avea dreptate, îmi imaginam scenarii și îmi cream probleme: luasem decizia corectă? Și dacă nu îl găseam pe acest înțelept? Și dacă Matteo nu era persoana potrivită? Și dacă, și dacă, și dacă... La urma urmei, să ne bucurăm de clipă!

— Până la urmă, e simplu, suficient să lăsăm presiunea din jurul rezultatului și să încetăm să ne mai gândim!

— Sau să o mutăm în altă parte. Dacă consideri că scopul tău este să fii fericită, atunci înțelege că fiecare secundă este rezultatul acestui scop. Nu există diferență între drum și scopul drumului.

— E o chestie isteață! Rezultatul este deja inclus în fiecare moment al călătoriei.

— Da. Faptul că întâlnim sau nu această persoană nu poate avea incidență asupra stării noastre de bine. Fericirea prinde rădăcini în tine la kilometrul zero. Nu uita asta, e singurul secret.

Shanti avea arta de a mă readuce la propriile responsabilități. Am înțeles că nimic nu-mi putea afecta starea de bine dacă nu dădeam voie gândurilor mele să o polueze. Era suficient să mă hotărăsc să acționez ca atare. Voiam să trăiesc fără această frică. Nu conta faptul că aveam sau nu să găsim pe cineva la capătul drumului, sau că Matteo este sau nu bărbatul vieții mele. Doream să fiu fericită, să mă bucur de aceste momente fără să mă gândesc la rezultat. Să savurez fiecare secundă bucurându-mă de clipă, descoperind ceea ce eram, fără să depind de aprobarea celorlalți, nici să mă tem de eșec. Voiam să merg să văd ce era la Tshong. Mergeam acolo pentru că inima mi-o cerea și pentru că doream să trăiesc această experiență, cea a drumului, cea de a avea încredere în viață.

M-am dus să-mi strâng ultimele lucruri, apoi m-am alăturat grupului, care mă aștepta în fața ușii. M-am uitat în ochii lui Matteo, le-am mulțumit lui Jason și lui Goumar, pe care i-am strâns în brațe.

Intuiția

Intuiția este o străfulgerare împrumutată de Dumnezeu.

Anne Barratin

Peisajul pe care pe care îl vedeam în vale coborând de-a lungul drumului pietros, pe versantul muntelui, îmi tăia respirația: norii joși învăluiau cu pudoare liniile domoale din vale și cheile munților. Privirea lui Shanti se pierdea la orizont. Mi-a arătat localitatea Sinuwa, unde aveam să ne oprim.

Am scrutat cu privirea satul în miniatură, care mi se părea extrem de departe. Shanti și-a așezat mai bine rucsacul în spate. Respira aerul cu tot corpul, ca și cum ar fi vrut să intre în el universul întreg. A zâmbit unor vrăbiuțe cu gâtul galben și a dat la o parte o ramură care îi gâdila urechea. Energia lui mă trăgea și pe mine, îmi doream să încerc această nouă versiune a călătoriei pe care mi-o propunea. I-am aruncat o privire lui Matteo, prezența lui mă făcea să mă simt bine și atențiile sale față de mine mă emoționau. Mi-am simțit inima bătând în ritmul inimii lui. Nishal și Thim mergeau în fața noastră. Le auzeam cuvintele plutind în aer, întrerupte de râsete, efortul părea că nu are efect asupra lor. Profitam de această energie pozitivă.

Lângă un pod lung suspendat, Shanti mi-a făcut cu ochiul și a mers în continuare. L-am urmat fără să-mi mai pun întrebări. Teama mea instinctivă a dispărut în lumina conștiinței mele. În ciuda mișcărilor celor care veneau din urma mea, făcând podul să se clatine de la stânga la dreapta, m-am lăsat dusă de ritmul cadențat al pașilor lor. Ceea ce mi se părea imposibil cu o săptămână în urmă devenise aproape o obișnuință astăzi.

Shanti mi-a zâmbit când am ajuns la capăt. Când au ajuns și ceilalți, ne-am continuat drumul, pe un teren denivelat, dar mai puțin abrupt. Matteo m-a luat de umeri. Voia să știe totul despre mine, tot ce-i puteam eu spune.

— Nu e momentul potrivit, sunt în ceață! Shanti m-a făcut să devin conștientă de lipsa mea de repere. E greu să-ți spun acum cine sunt eu. Sunt confuză.

— Bine ai venit în lumea transformării!

— Da… e promițător! Săptămâna trecută aveam sentimentul că am certitudini, dar au dispărut una câte una. Atât de puțin timp pentru a da totul peste cap, nu-mi vine să aed. Paradoxul este că mă simt vulnerabilă, dar mai puternică.

— Nu ești sigură de nimic, dar încrezătoare?

— Exact... Nu mai am controlul, dar am sentimentul că totul se pune în ordine. Vezi, în secunda în care îți vorbesc, mă întreb ce forță mă împinge să străbat Himalaya pe un drum haotic în direcția unui scop ireal, dar totuși continui în această direcție, contrar tuturor certitudinilor pe care mi le-am construit în 34 de ani. E o nebunie!

Matteo asculta fără să spună un cuvânt, ca și cum înțelegea că acel monolog salvator îmi permitea să fac bilanțul din acel moment de răscruce al vieții mele. M-a lăsat să continui.

— Aș putea să te liniștesc enumerându-ți toate diplomele mele de la cele mai înalte școli, lăudându-mă cu succesul meu profesional, cu statutul social, cu salariul, dar nu aș face decât să-ți expun niște straturi care mă apără de ceea ce sunt. La fel ca și hainele mele de firmă care mă deghizează sau... la motorul puternic al mașinii care mă face să fug mai repede, sau... la contul meu bancar care îmi dă impresia că sunt respectată. De fapt, nu am înțeles că eram incapabilă să îmi ofer respectul pe care îl aștept de la ceilalți. Sunt conștientă că îmi ofer siguranță prin toate aceste chestii, de frică să mă arăt așa cum sunt. Vezi, risc să te pun pe fugă, cu dorințe care sunt atât de departe de această superficialitate. Habar nu am ce se va întâmpla mai departe pentru mine, dar știu ce nu mai vreau.

— Și toate astea în doar o săptămână?

— Da, e incredibil! Îmi dau seama cât am fost de oarbă!

— Ești dură cu tine. Tot ce ai trăit ți-a permis să ajungi la ceea ce realizezi acum. Ești aceeași, inima ta bate la fel, doar că acum îți lărgești câmpul viziunii. Parcursul tău excepțional te-a pregătit pentru ce ți se întâmplă acum. Nu sunt ghicitor, dar simt lucruri identice. Presimt transformarea de care vorbești și sunt gata. Las orice control și am încredere în univers. Suntem acolo unde trebuie să fim. Este suficient să ascultam fără să căutăm ceva anume, fără să ne gândim la viitor, deoarece cred că nu putem să ne imaginăm măreția spectacolului.

Mi-a luat mâna și a acoperit-o cu a lui. Am mers în tăcere respirând frumusețea peisajului. Am gustat viața care mă atingea, profitând de fiecare scenă, de fiecare sunet, de fiecare mireasmă, de fiecare sentiment simțit pentru prima dată. Inima mea fericită se hrănea cu energia care ajungea până la ea. Nu-mi mai făceam griji pentru nimic. Mâna lui Matteo mă liniștea,

dar în afară de asta simțeam o forță care mă călăuzea pe noul meu drum.

— 12:30! a anunțat Thim cu ochii țintă la bețigașul înfipt în pământ. Shanti a desfăcut o hartă și ne-a propus să mergem în satul Doban pentru a lua prânzul acolo timp de jumătate de oră, cu condiția să păstrăm același ritm. Până la urmă, ne trebuiau doar vreo 20 de minute să ne atingem ținta.

Oprindu-se în fața unei clădiri modeste, Shanti ne-a întrebat dacă ne convine un dal bath vegetarian. Înfometați, am acceptat cu entuziasm. Un bărbat a luat comanda de băuturi și ne-a invitat să luăm loc în grădină. Thim, întins pe iarbă, se distra cu un cosaș. Spațiul amenajat pe versantul muntelui ne oferea o priveliște frumoasă asupra culturilor în terase și câmpurilor cu mei. Nuanțele de verde și paletele de culori de la altitudinile medii reapăreau după absența verdelui la înălțime.

În mijlocul grădinii, un balansoar improvizat a provocat copilul din mine. Un buștean din lemn orizontal era susținut de două axe verticale în formă de Y de care era legată bine o funie în formă de U. Nimic altceva. M-am așezat și m-am legănat uitându-mă în zare. Nishal a luat un fotoliu din plastic verde-închis și s-a așezat lângă Shanti în jurul unei mese din lemn, cu fața spre vale. Și-a rulat o țigară și a început să discute cu prietenul său. M-am dus lângă Matteo, care stătea întins pe iarbă, făcând și eu la fel, cu capul pe pieptul lui. M-a cuprins tandru cu brațul. Timpul părea că se oprise. Bine ar fi ca gândurile să nu mi se trezească. Eram aici și nu vedeam nimic altceva în afară de imaginile care îmi treceau prin fața ochilor, bucuria care îmi țâșnea din inimă, blândețea soarelui care ne încălzea și puterea munților care ne umplea.

Stomacul a făcut un zgomot așa de tare că toți au auzit și au început să râdă. Cu mâinile pe burtă, m-am făcut stacojie la față. Chiar și bucătăreasa părea să fie fost alertată și se grăbea să ne aducă mâncarea aburindă. Nishal i-a făcut semn lui Thim să îl urmeze. I-am oprit și i-am invitat la masa noastră. Unchiul a refuzat din politețe. Am insistat. Nishal s-a uitat la Shanti. Aștepta aprobarea lui. Uimit de îndrăzneala sa, Thim a răspuns spontan că i-ar plăcea mult, dar că nu învățase niciodată să mănânce cu furculița.

— Nici eu nu știu să mănânc cu mâinile. Ai putea să-mi arăți? l-am întrebat eu, înduioșată de sinceritatea lui. Thim m-a privit surprins.

— E ușor, am să te învăț.

Shanti s-a înclinat spre Nishal și i-a făcut semn să ni se alăture. Matteo, conștient că nici Nishal nu se simțea în largul lui cu tacâmurile, și-a propus să încerce și el. După ce ne-am spălat bine mâinile cu apă înghețată la o chiuvetă improvizată, Thim și-a început lecția. Luându-și rolul de profesor, ne corecta, atent, stângăciile. Forma cu dexteritate mici bulgări de orez pe care îi înmuia în lintea fierbinte, apoi îi ducea cu precizie la gură. Nishal și Shanti stăpâneau și ei tehnica. Eu și Matteo încercam, dar rezultatul era mai puțin evident, ceea ce i-a făcut pe toți să râdă. Profesorul nostru, concentrat asupra gesturilor făcute de noi, ne încuraja cu tenacitate, aruncându-le câte o privire întunecată celorlalți doi și făcându-le semn să tacă.

Scena părea în afara timpului, dar tânărul deținea un adevăr uitat. Era un exemplu de răbdare și de generozitate. Cu atenția îndreptată asupra noastră, își dădea toată silința să ne satisfacă dorința, uitând aproape de mâncarea lui. M-am străduit să fiu precisă, ca să nu-l dezamăgesc, până la ultimul bob de orez, în ciuda faptului că frigea. Într-o înduioșătoare operație de valorificare, Matteo a terminat și el de mâncat. Zâmbetul lui Thim exprima succesul nostru. I-am mulțumit pentru cadoul pe care ni-l făcuse: ne învățase dăruirea de sine. Ceea ce lui i se părea firesc era o calitate rară. Eram emoționată.

Hainele mele profitaseră de prânz la fel ca și mine, m-am dus din nou la chiuvetă să mă spăl, înainte ca Matteo să mă ia cu el pentru o siestă la soare. Am adormit în brațele lui. M-a trezit o jumătate de oră mai târziu cu un sărut pe frunte și o șoaptă la ureche că trebuia să plecăm. Nishal și Shanti au confirmat drumul împreună cu bărbatul casei, care a precizat câteva informații pe hartă, propunându-ne adresa unei mătuși bătrâne aflate la 2 ore de mers, chiar aproape de Tshong.

Viața își reintra în drepturi la această altitudine. Câmpurile de mei măturate de vânt dansau în valuri succesive. Respirația noastră mai fluidă ne ușura efortul. Mai jos, strigăte de copii ne ațâțau curiozitatea. La ieșirea de la școală, o oaie aștepta mângâierile micuților, care îi dădeau toată atenția, aceasta manifestându-și bucuria sărind veselă. Shanti zâmbea, fascinat

de situație, Thim trăia scena sărind, scoțând strigăte de bucurie înfundate, încurajând animalul.

Cum putusem oare uita esențialul? Cum mă putusem lăsa invadată de superficialitate, acceptând să îmbrac straturi atât de grele de inutilitate? Ochii mi s-au umplut de lacrimi.

— Nu te judeca, mi-a spus Shanti apucându-mă de braț.

— Cum m-am putut rătăci în așa măsură?

— Nu te-ai rătăcit, te uitai în direcția greșită.

— Ce se întâmplă de simțim nevoia să părăsim această stare și să intrăm în ceea ce se cuvine?

— Credem că maturizarea înseamnă să intelectualizăm orice. Uităm să trăim. Copilul își trăiește experiența, nu o judecă. Ce ai face dacă ai lăsa copilul din tine să se manifeste?

Fără să aștepte răspunsul meu, Matteo mi-a luat-o înainte trăgându-mă de mână:

— Am fugi să ne jucăm cu această oiță, deoarece singurul lucru care ne face fericiți este să împărțim un moment de iubire!

M-a tras după el înspre școlari, și cu cealaltă mână l-a apucat pe Thim, care și-a lăsat pachetele ca să alerge cu noi. Ne-am amestecat în îmbulzeală, ceea ce a mărit veselia micuților. Ne-am jucat cu ei, în mijlocul lor, lăsându-ne sufletul de copil să-și manifeste spontaneitatea pentru a regăsi o bucurie intensă și cunoscută de a trăi.

Oița strengară i-a scăpat lui Matteo, care aproape reușise să pună mâna pe ea. S-a trezit pe jos cu vreo zece copii dezlănțuiți în jurul lui. Două fetițe mi se lipiseră cu tandrețe în brațe. Râsetele noastre dispăreau odată cu secundele care își luau zborul. Nu mai era vorba de zâmbete, ci de râsete din toată inima: o emoție brută în care calculul nu mai are niciun motiv să existe, în care gândul îi lasă loc firescului, în care frica dispare doar prin exprimarea sentimentului de iubire. Un diamant în stare pură, un moment unic.

Ne-am desprins cu greu din îmbrățișări. M-am aruncat în brațele lui Matteo.

— Ești nebun, dar îmi place nebunia ta, i-am spus eu îmbrățișându-l.

Thim a bătut palma cu italianul meu, apoi m-a luat de după umeri. Prinsă între cei doi bărbați pe care îi țineam de mijloc, ne-am dus după ceilalți, ca niște tovarăși plini de praf și fericire.

Pe când treceam printr-o pădure de pini, o maimuță cocoțată într-un copac ne-a salutat aruncându-ne în cap resturile prânzului său.

După o oră de coborâre, panoul pe care scria „Tshong” a apărut în fața noastră. Inima a început să-mi bată cu viteză. Exact această imagine o văzusem în vis. Am pălit. Toți și-au întors privirile spre mine.

— Am putea să o luăm în această direcție și să mergem la adresa indicată de gazda noastră de la prânz, a propus Shanti arătând un drum care șerpuia.

Cărarea în coastă ne-a dus la poalele unui refugiu pustiu. Vederea la 360 de grade asupra văii era impresionantă. Mai jos, a adunătură de vreo zece case confirma existența cătunului pe care îl căutam. Shanti a luat-o înainte și a întrebat un hamal care ne-a arătat drumul spre o casă din vale. Satul ascuns stătea în umbră, în ciuda soarelui, care era încă sus.

Odată ajunși la destinație, ne-am întâlnit cu o bătrână, Gu-Lang, care se uita la mine lung. Eram hipnotizată de profunzimea privirii sale pline de înțelepciune. Shanti mi-a spus că prenumele său însemna „protectoarea mamelor și a copiilor”.

Gu-Lang a privit cu o atenție deosebită fiecare nepalez, apoi s-a întors din nou spre Matteo și spre mine. Ne-a luat mâinile pe care le-a pus peste ale sale, s-a aplecat, a spus o rugăciune și s-a ridicat zâmbindu-ne. Femeia părea să ne citească în inimă! A împins ușa mică din lemn și ne-a invitat înăuntru. În ciuda mersului legănat, sprijinită în cârja ei, înainta cu un pas sigur.

Înăuntru era întuneric, doar ferestrele înguste lăsau lumina să treacă. Podeaua din pământ făcea camera să pară și mai întunecoasă. Bârnele scunde ne atingeau capetele. În spate, se vedea bucătăria cu o un teanc de cratițe puse unele peste altele și o plită unde fierbea ceva și sub care ardea o bucată de lemn de brad. Gu-Lang ne-a însoțit șchiopătând până la scară, la stânga bucătăriei, care ducea la etajul de sus. Ne-a propus să ne punem bagajele acolo și să ne instalăm, încăperea avea aceeași suprafață ca și cea de jos și fusese amenajată pentru a primi vreo zece persoane. Rogojinile întinse pe jos țineau loc de pat.

Shanti, încurcat de situație, s-a scărpinat în cap, întrebându-mă dacă voiam să caute un alt loc. În ciuda simplității locului, generozitatea care emana din el mă liniștea. Mă simțeam bine.

— Nu-ți face griji, îmi place experiența asta!

Când mă gândesc că la sosirea în Kathmandu eram disperată de hotelul Mayei... Dacă aș fi știut ce mă aștepta și că în plus avea să-mi placă!

Mi-am pus rucsacul pe un covor, sub un gemuleț. I-am schițat un semn lui Matteo arătându-i locul de lângă mine. Nu s-a lăsat rugat. Shanti și-a pus lucrurile în partea opusă locului nostru de dormit și l-a aranjat și pentru echipa sa. Thim se bucura să dormim cu toții la un loc. Nishal l-a potoli dintr-o privire. Atitudinea tânărului mă înduioșa, naivitatea lui mă emoționa.

După ce ne-am instalat repede, Matteo mi-a propus să facem un tur prin sat, dar eu am preferat să mă odihnesc. După ce s-au asigurat că mă simțeam bine, bărbații au ieșit. Am ațipit o clipă.

Nepoata lui Gu-Lang, Thi Bah, mi-a întrerupt somnul, oferindu-mi o băutură caldă. M-am uitat la ceas, dormisem o oră bună. Am acceptat cu plăcere și am întrebat ce făceau tovarășii mei. Nu se întorseseră încă. Tânăra mi-a spus zâmbind că bărbaților le plăcea să stea la bar ca să seducă doamnele. M-a trecut un sentiment de gelozie. Matteo spusese la plecare că se va întoarce în cel mult jumătate de oră... Eram nervoasă.

Gu-Lang, așezată pe un butuc din lemn, se uita la mine. M-am străduit să-i zâmbesc, dar chipul meu rămânea concentrat. Mi-a vorbit în tibetană. M-am întors spre nepoata ei, care i-a tradus cuvintele:

— Mătușa mea spune că el te așteaptă.

— Cine? Matteo?

— Nu, bărbatul pe care ai venit să-l vezi, a afirmat ea, ridicând tonul.

Tânăra interpreta frazele în ecou, pe același ton.

— De unde știi?

— Deoarece te-am văzut azi-noapte.

Toate aceste vise mă speriau, nu mai știam ce să spun. A continuat:

— Invizibilul există într-o lume care scapă vederii, dar se dovedește mai real câteodată. Ai venit prin intuiție, ți-ai urmat instinctul. O forță specială te-a adus până la chemarea lui.

— Am impresia că mă țin după o fantomă de câteva zile.

— Nu-i o fantomă, ci un alt sistem de comunicare. Nu am cunoștințele necesare ca să-ți explic și poate că e imposibil să-ți

explic prin cuvinte. Dar mi se întâmplă și mie ca și ție, ca și tuturor.

Mă îndoiam și eram neliniștită în egală măsură. Mâinile lipite de ceașcă îmi încălzeau tot corpul.

A continuat cu voce joasă:

— Trebuie să te duci să îl vezi, te așteaptă, e important.

— Îl cunoști? Ți-a vorbit de mine?

— Nu, dar mi-a spus unde este în vis, nepoata mea te va conduce, e aproape de aici.

— Ce ai visat? Ce are să-mi spună?

— Nu știu ce așteaptă de la tine, nu sunt intermediar pentru a te călăuzi.

— E ridicol!

— Poate. Dar ești aici. Nu vrei să-i afli mesajul?

I-a făcut semn nepoatei să mă însoțească. Am ezitat. Mi se părea mai prudent să aștept să se întoarcă bărbații. Oh! și apoi, la urma urmei… ei se distrau fără să le pese de mine. Într-un elan de furie, m-am hotărât să o urmez pe Thi Bah după indicațiile date de mătușa ei.

Mergeam neliniștită, rumegându-mi gelozia. Eram furioasă pe Matteo, dar și pe Shanti. Cum au putut să mă lase de izbeliște? O fustă care se învârte era de ajuns să-i facă să uite de toate! Ce mă apucase să las totul? Recuperasem manualul și eram singură în Himalaya fără semnal la telefon, deconectată de la tot. Am devenit conștientă de inconștiența mea! Cum aveau să-și revină compania și colegii mei din cauza iresponsabilității mele?

În cătun, din hornuri ieșeau aromele de la bucătărie amestecate cu mirosul de fum. L-am căutat pe Matteo, aruncând priviri furișe în colibele pe lângă care treceam. În zadar. Am luat-o pe o scurtătură la dreapta, pătrunzând într-o vegetație mai deasă de arbuști plini de frunze. Am sărit peste crengi și mici pârâiașe. Cădea noaptea, mă simțeam din ce în ce mai îngrijorată pe măsură ce înaintam în munte. Am simțit greutatea lungii zile în picioarele mele deja slăbite.

Thi Bah s-a oprit la o intersecție. Ezitarea ei mi-a dat de înțeles că se rătăcise. Cele patru drumuri semănau între ele, era imposibil să știi pe care să-l alegi. Lipsa panourilor ne-a făcut să reflectăm.

— Să ne întoarcem, e aproape noapte și frigul devine insuportabil. Vom încerca mâine-dimineață, am sugerat eu.

Am început să fac cale întoarsă. Thi Bah m-a luat de mână, propunând să cerem ajutor. Am început să râd nervos.

— Desigur, Jean-Pierre! m-am maimuțărit eu în franceză. Ezit între a suna un prieten și 50–50%! Mi-am scos telefonul și am continuat pe același ton: Ah, nu este rețea aici, nu ați câștigat milionul!

S-a uitat la mine nedumerită, fără să înțeleagă vreun cuvânt. Am continuat în engleză:

— Nu avem niciun mijloc de comunicare și nici nu am întâlnit pe nimeni de când am plecat. De la cine crezi tu că putem cere ajutor? Hai să fim rezonabile și să ne întoarcem, am insistat eu, trăgând-o de mânecă. S-a opus.

— Putem reuși dacă te concentrezi, a spus ea ațintindu-și privirea într-a mea.

— Să mă concentrez? La ce?

— La intersecția pe care o avem în față. Trebuie să închidem ochii și să așteptăm în tăcere un minut întrebându-ne care este drumul care ne va duce la scopul nostru.

Tonul direct și ferm al vocii sale nu lăsa loc pentru renunțare. Thi Bah a tăcut, a inspirat profund și și-a ridicat capul spre cer, trăgând aer în piept. Totul părea nebunesc. Erau cu toții contaminați! Și ce era mai rău e că boala lor era contagioasă. O parte din mine părea vrăjită. Simțeam o forță deosebită. M-am uitat la ea, apoi am închis și eu ochii. M-am concentrat asupra fiecăruia dintre cele trei drumuri, în timp ce era poate mai responsabil să o luăm pe cel de-al patrulea. Am încercat să simt ceva care să mă ghideze. Nimic.

Un foșnet de aripi mi-a tulburat experiența. Uimite, ne-am ridicat capul în direcția de unde venea. Ieșit din copaci, un vultur și-a luat zborul pe drumul care continua spre stânga. A respectat perfect curbele drumului aproape de pământ, apoi s-a așezat pe o piatră. S-a întors spre noi și și-a luat iar zborul.

Privirea îmi era magnetizată de scena care m-a lăsat fără cuvinte, în timp ce Thi Bah a spus ca și cum era ceva evident:

— Deci pe aici e drumul!

Mergeam lângă ea căutând pasărea la orizont, dar era deja departe. Cărarea urca abrupt, apoi se îngusta. O ghiceam

printre ierburile înalte care ne zgâriau hainele. Părea puțin frecventată. Credeam că ne înșelaserăm.

După ce am trecut de o altă curbă de 90 de grade, Thi Bah a început să adulmece ca un animal, cu nasul în vânt.

— Simți?

Am inspirat și eu adânc, cu nasul în aer.

— Nu. Ce să simt?

— Un miros de fum, nu suntem departe de o locuință!

A continuat să meargă cu pași rapizi. O căsuță izolată se ridica la câțiva metri de noi. Aerul rece ducea un miros de lemn ars. Inima a început să-mi bată mai tare. Thi Bah a întins mâna în direcția ciocănelului din lemn agățat la ușă.

— Am ajuns! a spus ea, radiind.

Eram sceptică.

Cocktail

Uneori, la cea mai mică piedică, ne îngustăm viziunea.
Tenzin Gyatso, al paisprezecelea dalai-lama

În timp ce mă pregăteam, tremurând, să bat la ușă, a deschis o bătrână. Nu părea surprinsă. Chipul ei semăna cu cel al locuitorilor din Asia orientală, probabil din China sau din Japonia. Ținuta vestimentară îmi confirma bănuielile. Purta un haori din lână roșie cu flori galbene și un chimonou gri din in prins cu un obi portocaliu, un fel de curea lată. Ne-a poftit înăuntru.

Îngustimea spațiului făcea ca toată căldura care ieșea din plita centrală să se împrăștie uniform. Cu buzele țepene, ne-am prezentat atât pe mine, cât și pe însoțitoarea mea, explicându-i motivul prezenței mele. Mi-a tăiat vorba într-o engleză aproximativă:

— Soțul meu te așteaptă!

Apoi m-a frecat pe spate, mi-a frecat mâinile una de alta și mi-a dat o ceașcă cu ceai. S-a întors spre Thi Bah, a făcut la fel și cu ea, apoi i-a spus să se așeze pe un scaun de lângă plită, aproape de perete.

Gazda m-a invitat să o urmez în încăperea vecină, puțin mai mare decât cealaltă. Un bărbat în vârstă s-a ridicat greoi dintr-un fotoliu.

— Bună seara, Maëlle, ai găsit deci drumul, nu-i așa?

Eram paralizată de frică.

— De unde știți cum mă cheamă? Cine sunteți? Cum faceți ca să comunicați cu mine? Ce așteptați de la mine? De ce faceți toate acestea?

Tonul vocii mele urca. Întrebările ieșeau haotic una după alta, trădându-mi spaimele. Picioarele îmi tremurau și abia mă mai puteam ține pe ele.

Bărbatul mi-a luat mâna și m-a invitat să mă așez pe un fel de scăunel pe care l-a curățat de praf. A schițat un zâmbet de compasiune, s-a așezat în fotoliu, a scos dintr-un sertar al biroului o cutie cu tutun și a început să-și umple pipa. S-a uitat o clipă la mine cum îmi veneam în fire, înainte de a răspunde la întrebările mele.

— De unde îți știu numele? Te-am auzit sosind și prezentându-te soției mele! Cine sunt? Nu aș vrea să dau niște

răspunsuri scurte. A reflectat ridicând ochii spre tavan: Știu, asta-i tot, și asta e ceva, nu-i așa?

Ochii îmi ieșeau din orbite. Îl ascultam cu anxietate, fără să îl întrerup. Am remarcat imediat că bărbatul avea ticul de a-și termina fiecare frază cu un „nu-i așa”, urmat de o clipire nervoasă din ochi.

— Ce aștept de la tine? Ai venit până aici pentru un răspuns? Care e atunci întrebarea ta?

— Cum așa? Mă faceți să vin până aici prin nu știu ce subterfugii, și, acum, că sunt aici, mă întrebați ce aștept de la dumneavoastră? Nu v-am văzut niciodată, nu știu cine sunteți. E total nebunesc!

M-am ridicat dintr-o săritură.

— Am pierdut suficient timp!

Frica mea s-a transformat în mânie. M-am gândit la manualul pe care îl recuperasem pentru Romane. Era poate un artificiu pentru a-mi fura pachetul? Mi-am strâns rucsacul în brațe. În timp ce mă pregăteam să ies din încăpere, m-a pus la punct cu un ton sec:

— Calmează-te! Stai jos, o să încercăm să ne înțelegem împreună, nu-i așa?

Vocea i se îmblânzise, a deschis ochii închiși într-un elan de nervozitate. Și-a trecut mâna stângă peste față și și-a mângâiat țepii din barba lungă.

— Să o luăm de la început. Mă numesc Chikaro. Sunt din Japonia, de lângă muntele Fuji. Mi-am consacrat întreaga viață cercetării științifice. În urmă cu trei luni am descoperit că străbunicul meu s-a născut aici, în Nepal, într-un sat vecin. Am hotărât să mă mut și eu aici pentru o vreme. În urmă cu șapte zile, am visat că doi occidentali aveau să-mi bată la ușă, de aceea te așteptam. Și iată-te, nu-i așa?

— Doi occidentali?

— Da, un bărbat și o femeie.

— Sunt cu un prieten care a visat același lucru ca mine.

— Înseamnă că avem ce ne spune toți trei. Unde este el?

M-am uitat în sus.

— Preferă să se distreze!

— Bine… fiindcă suntem aici doar noi doi, lasă-mă să-ți mai pun o dată întrebarea. Cu ce te pot ajuta azi?

Chikaro părea sincer. Atitudinea sa m-a calmat.

— Nu știu. Nu mai înțeleg nimic de câteva zile.

I-am povestit prin ce trecusem, prioritățile la care Shanti mă făcuse să mă gândesc, învățarea noilor concepte, armonizarea cu corpul, întâlnirea mea cu Jason, cu Matteo, care părea să-mi confirme gândurile creatoare, apoi deziluziile. Am încheiat, fără speranță:

— Sunt pierdută.

Ocupat să-și aprindă pipa cu o brichetă care făcea nazuri, Chikaro nu a răspuns imediat, apoi a spus:

— Atunci ești pe drumul cel bun. Cel al fericirii. Asta îți dorești, nu-i așa?

— Cu toții căutăm fericirea!

— Nu. Multă lume o vrea, dar puțini se străduiesc să o găsească. Nu e accesibilă decât celui care o experimentează.

— Înainte, fericirea mea se rezuma la un job potrivit care îmi permitea să-mi potolesc dorințele materiale. Apoi am descoperit zilele acestea că fericirea e altceva. Am simțit emoții noi. Era suficient să-mi doresc ca lucrurile să funcționeze. Dar m-am lăsat pradă iluziilor. Bărbatul de care cred că m-am îndrăgostit nu e la fel de îndrăgostit ca mine, a preferat să-și petreacă seara la un pahar cu prietenii sau cu nu știu cine, în altă parte. După cum vedeți, m-am ambalat poate singură, el nu mi-a promis nimic!

Chikaro a reflectat un moment, scoțând un rotocol de fum.

— Știi de ce atât de multe relații sentimentale foarte puternice la început se termină cu o despărțire sordidă?

Am ridicat din umeri.

— Așteptăm de la celălalt să ne umple lipsurile, nu-i așa? Câtă vreme nu muncim asupra nevoilor noastre nesatisfăcute, ne proiectăm așteptările asupra persoanei iubite, ajungând să o idealizăm. Aceasta își ia rolul de a răspunde și de a ne alimenta disfuncțiile. Intrăm într-o relație de dependență reciprocă ce se termină adesea printr-o catastrofa când magia dispare.

— Atracția nu se explică. Se naște dintr-o tresărire a inimii pentru cineva fără să o putem controla.

— Nu chiar. Educația, primele iubiri, oamenii pe care i-am frecventat, povestea noastră personală ne influențează imaginea despre ființa ideală. Dragostea la prima vedere este atunci când ne îndrăgostim de o persoană necunoscută al cărei aspect fizic corespunde acestui ideal. În ciuda impresiei că totul

se petrece în inimă, encefalul este sediul plăcerilor noastre. Curentul electric pe care îl simțim când suntem îndrăgostiți este o înlănțuire de reacții chimice și biologice percepute la nivelul diverselor simțuri. Creierul este bulversat și provoacă descărcări ale neurotransmițătorilor, apoi ale hormonilor, nu-i așa?

Ticurile sale, împreună cu un puternic accent asiatic despre un subiect pe care nu îl cunoșteam bine, mă făceau să nu mai fiu atentă. Chikaro se străduia să pronunțe fiecare cuvânt limpede pentru a mă ține atentă.

— Ce se întâmplă le nivelul simțurilor noastre când ne îndrăgostim? Nervul optic duce până la cortex imaginea persoanei pe care am întâlnit-o, declanșând diverse simptome precum palpitațiile, roșeața. Exprimarea noastră devine confuză, ne bâlbâim. Feromonii emiși de obiectul dorinței noastre ne pătrund în nas și ne activează neuronii olfactivi, până la creierul emoțiilor. Mirosul se impregnează, nu-i așa?

Am încuviințat din cap, concentrată asupra cuvintelor sale.

— Undele vocii fac timpanele să vibreze. Vocea devine seducătoare și excitantă. Primele contacte transmit terminațiilor nervoase un curent electric care urcă de-a lungul măduvei osoase până la cortex, eliberând endorfinele, adică neurotransmițătorii plăcerii. Când ne îndrăgostim, 12 regiuni ale encefalului se activează pentru a elibera aceste molecule chimice euforizante. Un cocktail magic, asemănător unor droguri precum heroina și opiul. De aceea avem impresia că ne „cresc aripi”.

— Un cocktail magic?

— Da, o supraproducție de hormoni precum amfetaminele, care stimulează activitatea cerebrală, diminuând senzația de somn și de foame, sau dopamina, care creează hiperactivitate și beție. Dar și feniletilamina, care suscită euforia, NGF[12], una dintre proteinele care cresc la începutul unei relații și care nu durează, în cel mai bun caz, decât un an, sau luliberina, hormonul dorinței, nu-i așa?

— Hei! Nu cunosc toate aceste substanțe, dar acum înțeleg de ce simțeam o bucurie incontrolabilă!

— Creierul primește semnale pozitive și amplificate de vederea obiectului dorinței noastre. Defectele i se șterg pentru a

[12] *Nerve growth factor* (factor de creștere al nervilor).

lăsa locul unei ființe sclipitoare care ne atrage spre ea. Ființa iubită devine centrul lumii.

— Da, așa e! M-am lăsat orbită.

— Apoi actul sexual și plăcerea duc la eliberarea hormonilor. Starea de bine atinge punctul culminant, ducând la o anestezie temporară a tuturor durerilor psihologice și fizice și dorința de a o lua de la capăt, nu-i așa?

Nu știam asta, nu am avut timp să experimentez cu Matteo…

— Dar creierul se obișnuiește cu impulsurile repetate. Receptorii dispuși pe neuroni își pierd sensibilitatea la diverși hormoni. Când poțiunea miraculoasă se estompează, după șase luni până la trei ani, se manifestă integralitatea persoanei iubite. Pasiunea dragostei la prima vedere trece în cele din urmă și vine momentul iubirii rezonabile și sincere.

— Sau al despărțirii pentru cei care trăiesc prost astfel de senzații.

— E adevărat, frustrările și decepțiile își fac apariția, nu-i așa?

— Cât romantism! Prefer să cred în sufletul pereche.

— Iubirea se naște din munca adevărată asupra noastră, din acceptarea a ceea ce suntem, a ceea ce este celălalt și din susținerea reciprocă. Câtă vreme îți este frică, nu vei putea iubi. Îți vei alimenta mânia, vei fi prizoniera ego-ului care te va împiedica să iubești.

Chikaro s-a ridicat, a deschis sertarul unei comode din lemn lăcuit, a scos din ea o cutie de chibrituri și a aprins fitilul unei lumânări, pe care o a pus-o apoi pe un gheridon lângă birou. Aura luminii crea o bulă de intimitate în întunericul încăperii.

— Dar cum să fac, sunt oare condamnată să trăiesc singură? Simt frică și mânie. Nu reușesc să-mi alung ego-ul… Oare nu voi găsi niciodată dragostea adevărată?

— Nu trebuie să o cauți, e peste tot. Nu o vezi, dar nu te părăsește niciodată. Corectează imperfecțiunea. Iubirea este singura stare de ființă reală, nimic nu ar putea exista fără ea, nu-i așa?

— Cum să văd invizibilul?

— Începe prin a-l simți. Pentru a te simți iubit, este obligatoriu să te apreciezi pe tine însuți. Pentru a da ceva, trebuie să ai. Nu poți oferi ceea ce nu ești, nu-i așa? Nu poți primi ceea ce nu vibrează ca tine. Pentru a trăi iubirea, trebuie să te eliberezi de straturile care te împiedică să o exprimi, adică de emoțiile

negative. Pentru a trăi iubirea, trebuie să începi prin a înțelege ce este. Pentru multă lume, se caracterizează printr-o atracție între doi indivizi încât te gândești doar la acea persoană.

— Așa e. Mă gândesc doar la el.

— Trăiești doar o versiune limitată a iubirii și ești condamnată la instabilitate. Cauți să îți umpli golurile și singurătatea posedând obiectul dorințelor tale. Până în clipa unui pas greșit. Când nu îți mai satisface așteptările, sentimentele tale se transformă în ură. Dai și îți iei înapoi afecțiunea ca pe o recompensă sau o pedeapsă. Iubirea nu are nimic de-a face cu asta. Este necondiționată. Când îți vei fi reparat rănile, vei putea oferi și împărți ceea ce ești. E o amăgire să crezi că ceva din afara ta te va face fericită. Vei fi fericită fiindcă fericirea ta va fi plină în tine.

— Cum să fac să fiu plină de fericire?

— Iubirea este peste tot. În fiecare lucru, în fiecare ființă, în fiecare dintre noi. Frica noastră vine din ignoranță. Lumea pare nesigură și noi ne simțim atacați. Totuși, de miliarde de ani, Pământul se mișcă în univers fără a se lovi de alte planete. Cum îți explici faptul că supraviețuim după atâta timp? O inteligență organizată ne protejează. Înțelegerea că, în ciuda tuturor amenințărilor care ne înconjoară, speciile vii rezistă este deja începutul conștiinței. Să acceptăm că facem parte dintr-un tot, că nimic altceva nu ni se poate întâmpla decât să trăim perfecțiunea înseamnă să înțelegem că suntem în deplină siguranță și profund iubiți, nu-i așa? Nu avem niciun motiv să ne îngrijorăm.

Chikaro m-a invitat din priviri să mă uit la lumânare.

— Să simțim mica flacără care pâlpâie în noi și să ne concentrăm asupra flăcării celorlalți.

— Trecutul m-a învățat să fiu cu ochii în patru, ca să nu repet aceleași greșeli.

— Lasă-mă să-ți dau trei chei care mi-au permis să-mi schimb viziunea asupra relației cu ceilalți: prima este aceea că nu ești niciodată victima lumii pe care o vezi. Pentru a ajunge la pacea interioară, trebuie să o privești cu bunăvoință, și nu ca pe o amenințare. Păstrează din experiențele trecutului doar iubirea. Restul este inutil și nu face decât să ne aglomereze spiritul cu credințe false. Trecutul trunchiază adevărul prin filtrele fricii.

— Am auzit deja despre acest efect. Avem de ales să privim lumea cu Iubire sau cu Frică.

— Într-adevăr, dar în ambele cazuri suntem actori și responsabili, și nu oprimați, nu-i așa?

— Am mai aflat apoi că frica nu există.

— Așa e, de aceea, de fiecare dată când iau rolul de țap ispășitor, îmi repet că doar privirea și gândurile mele pline de iubire sunt reale. Restul nu este.

— Credeți că mă poziționez în victimă față de Matteo?

— Bineînțeles. Victimizarea te face să crezi că ai motive să fii mânioasă pe el.

— Recunoașteți totuși că comportamentul lui e dezamăgitor! M-a uitat pentru nu știu care prima venită.

— Ești convinsă de asta?

— Bănuiesc, am răspuns eu ca o evidență, dându-mi afară disperarea.

— Mă faci să trec direct la a doua cheie: oprește orice bănuială! Când am devenit conștient că interpretam tot ce făceau sau gândeau ceilalți, am înțeles că pierdeam o mare parte din energia mea. Credeam în ipotezele mele ca într-o realitate, creând probleme inexistente. Eram supărat pe protagoniștii scenariilor mele, preferând să vorbesc de rău decât să lămuresc situația. L-ai văzut pe Matteo în compania unei alte femei în seara asta?

— Nu, dar se pare că ele au reputația de a-i distra pe bărbați în sat.

— E doar o supoziție, nu-i așa? Așteaptă să cunoști adevărul, în loc să îl interpretezi. Spiritul uman este fascinant: ne este mai ușor să ne justificăm starea de rău prin acuzații aduse unui comportament extern decât să acceptăm incertitudinea!

Am lăsat ochii în jos.

— Cum să fac să ies din asta?

— Asta îți spune cea de-a treia cheie. M-am eliberat de nevoia de a justifica atunci când am încetat să judec tot ce se întâmpla. Îmi petreceam timpul arbitrând tot ce se întâmpla: asta e bine, asta e rău. Hotărâm despre ceilalți, despre calitățile și defectele lor. Aveam o privire critică asupra a ceea ce mă deranja sau mă frustra, nu-i așa? Pentru a regăsi starea de bine, este indispensabil să privești lumea cu bunăvoință, renunțând la a mai judeca. În felul acesta ieșim din nevoia de a avea dreptate.

Mi-am luat capul în mâini și mi-am masat tâmplele. Mi se părea imposibil să nu judec.

— E un exercițiu de fiecare clipă. Când te surprinzi criticând, înlocuiește acest gând cu unul plin de bunăvoință. Când simți agresivitatea interlocutorului față de tine, observă semnalul de tristețe pe care ți-l trimite și liniștește-l trimițându-i gânduri de iubire în loc să îl ataci. Natura noastră profundă este să ne iubim unii pe ceilalți, nu-i așa?

Flacăra care mușca din fitilul lumânării a început să pâlpâie și să danseze în ritmul trosnetelor focului.

— Privește, a spus Chikaro, uitându-se la ea, o să vină cineva. Amuzat, a dat din cap. Și-a șters colțul buzelor cu degetul mare și cu cel arătător. M-am uitat la el, surprinsă, apoi am ciulit urechea spre încăperea vecină. Nimic.

A tăcut un moment și a continuat:

— Un maestru zen japonez numit Shunryu Suzuki[13] a comparat într-o zi atitudinea a două persoane în fața unei flori frumoase. Prima avea tendința să o taie pentru a pune stăpânire pe ea, în vază, în timp ce a doua căuta să intre în osmoză cu ea, devenind ea însăși o floare.

O bătaie în ușă a pus capăt poeziei.

[13] A fost unul dintre cei mai marcanți și respectați maeștri zen din Japonia (1904-1971) și a influențat budismul în Statele Unite, unde a creat șapte centre de meditație.

Oglinda

Care dintre tine și mine va avea îndrăzneala să vadă în celălalt contrariul unei amenințări?

Patrick Bruel

Am recunoscut vocea lui Matteo, care întreba dacă eram acolo. A scos un oftat de ușurare când a pătruns în încăpere. M-a strâns în brațe. Gâfâia, îi simțeam inima bătându-i în piept.

— Ești bine? a murmurat el.

Sufocată de îmbrățișarea lui, nu am putut răspunde. Părea îngrozit. Chikaro a tușit pentru a ne aminti că era acolo. Matteo m-a eliberat din brațele sale.

— Mi-a fost frică pentru tine, a spus el trăgându-și sufletul. Gu-Lang mi-a explicat că ați plecat singure pe timp de noapte, așa că am alergat până aici.

Era îngrijorat pentru mine. Era o prostie, dar gândul acela m-a liniștit. Mânia pe care mi-o ținusem în frâu dispăruse la cuvintele sale. M-am uitat la gâtul lui, căutând urme de ruj sau alte indicii, am mirosit aburii transpirației din fuga lui nebună, dar nu am remarcat niciun parfum necunoscut. Nu am lăsat să se vadă nimic din enervarea mea, în afară de o ușoară distantă.

— Nishal a fost mușcat de un câine. L-am cărat până în satul vecin împreună cu Shanti și cu Thim ca să găsim un medic. Rana era superficială, dar ne era teamă să nu ia turbarea.

Mă simțeam vinovată. M-am întors spre Chikaro, care se uita la noi. A șoptit amuzat:

— Nu ești victima lumii pe care o vezi… încetează să interpretezi… și nu mai judeca ce se întâmplă… Vei simți pacea dinăuntrul tău în spatele agitației tulburărilor tale, nu-i așa?

S-a ridicat și s-a dus spre Matteo:

— Sunt încântat să vă cunosc, vă așteptam. Cu ce vă pot ajuta?

Matteo s-a uitat la mine, surprins. Chikaro i-a arătat scaunul din spate și i-a propus să se așeze lângă noi. Apoi bătrânul a explicat. Surpriza lui Matteo a fost trecătoare, a început să povestească cu încredere deplină rezultatele celor zece ani ai săi de căutări împreună cu Jason: capacitatea creierului de a se transforma, posibilitatea de a atinge niveluri vibratoare ridicate pentru a crea și a vindeca, demonstrația prin știința unității… Chikaro asculta cu atenție, părea să cunoască ce spunea.

Întărea, aducea la rândul său argumente științifice dintr-un unghi matematic, apoi fizic. Am putut urmări conversația datorită explicațiilor lui Jason și experiențelor petrecute cu puțin timp în urmă. Unitatea se afla în centrul dezbaterii, cei doi bărbați o demonstrau sub toate formele.

Matteo a întrebat cum trebuia să procedeze pentru ca realitatea să devină vizibilă pentru toată lumea. Cum să transformăm raporturile umane spre acest adevăr?

— Singurul mijloc de a o integra în cotidian este să o experimentăm.

— Ați găsit soluția?

— Trăim un paradox imens. Știința arată că suntem legați. Dar sistemul nostru de gândire automată ne împinge să căutăm deosebirea, ceea ce ne duce la iluzia în care evoluăm. Să înecăm să ne mai comparăm unii cu alții. Să devenim în schimb conștienți de egalitatea noastră. Individualismul ne face să găsim subterfugii pentru a ne plasa pe scara respectului pe care îl avem față de ceilalți sau pe care ceilalți îl pot avea pentru noi. Precum banii, înălțimea, greutatea, sexul, culoarea pielii, țara natală, vârsta, instruirea, educația, modul de a se îmbrăca, de a gândi, de a raționa, de a ne mișca... Lista este nesfârșită, deoarece petrecem tot timpul să o îmbunătățim! Dar nu putem măsura două lucruri perfect egale deoarece ele fac un tot, nu-i așa? Să comparăm ne închide într-o credință a absenței. E o viziune greșită! Unitatea, în schimb, ne oferă abundență, perfecțiune, conștientizarea că avem totul, că nimic nu ne poate lipsi, deoarece suntem nelimitați și deplini.

Chikaro vorbea rar pentru a nu ne pierde atenția; eram ca hipnotizați.

— De secole trăim divizați, nu-i așa? Înțelegerea că există un alt mod de a gândi și de a reacționa ne permite să avem acces la un spațiu diferit de sistemul nostru personal. Un spațiu în noi, uitat. Accesul la el necesită o transformare radicală de înțelegere și de limbaj. Pentru a intra în comunicare cu această Lume Nouă, trebuie să ne abandonăm automatismele de separare, pentru a ne lega de orice lucru și persoană. Cheia schimbării constă într-o idee simplă: să raționăm în termeni de similitudine. Să ne antrenăm să trecem de la căutarea diferențelor la căutarea asemănărilor. Să ne punem următoarele întrebări: Ce este asemănător în ceea ce ne poate părea diferit?

Decât să lăsăm ego-ul să critice pe celălalt, liniștindu-ne că suntem diferiți, obiectivul nostru este acela de a căuta puncte comune pentru a intra în armonie, nu-i așa?

— Stați un pic! Nu sunt de acord, doar funcționăm diferit unii de alții, nu-i așa? Unele dintre reacțiile mele nu se manifestă la alții și invers, am afirmat eu. De exemplu, o remarcă mă va răni în timp ce pe dumneavoastră nu vă va afecta, deoarece trecutul dumneavoastră, experiența, sensibilitatea și chiar mediul sunt diferite de ale mele.

— Să învățăm să citim că ceea ce ne face rău este o zonă de întuneric neclarificată în noi, nu-i așa? Nimic din exterior nu mă poate atinge, atunci când mi-am rezolvat problemele. Doar ego-ul poate fi ofensat și poate asalta în schimb.

— Încă nu pot distinge unde acționează ego-ul, am mărturisit.

— Ego-ul este ușor de identificat, el îți va da mereu dreptate. Judecă și condamnă. Cu toții avem aceeași dinamică. Atunci când agresez pe cineva, sufăr de atacul meu asupra mea însumi. Ceea ce faci pe altul să îndure te face și pe tine să înduri. Suntem o singură și aceeași entitate.

— Asta îmi aduce aminte de orele de catehism: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți”, am spus eu, dezamăgită. Sunt atee și relația cu Dumnezeu nu îmi spune nimic!

— Nu e nevoie să crezi în Dumnezeu ca să înțelegi fizica. Dacă separăm doi electroni înlănțuiți îndepărtându-i la mii de kilometri unul de altul, faptul de a acționa asupra unuia produce aceeași reacție și asupra celuilalt. Se impun două soluții. Fie informația călătorește cu o viteză infinită, ceea ce eu nu cred, fie cele două obiecte rămân conectate în ciuda depărtării. Înainte de producerea Big Bang-ului, acum 14 miliarde de ani, totul era unul, nu-i așa? După părerea mea, nimic nu s-a schimbat, totul este interconectat. Spațiul dintre noi e doar o iluzie a spiritului. Ego-ul nu supraviețuiește prin definiție decât dacă e separat de restul. Noi credem că suntem împrăștiați, dar e doar o impresie. Nu am părăsit niciodată unitatea. Fizica ne-o demonstrează. Suntem doar energie, această concentrație de atomi care face ca totul să fie o imensă vibrație inteligentă. De aceea orice acțiune de-a noastră are urmări asupra a ceea ce ne înconjoară și asupra noastră.

Matteo i-a cerut lui Chikaro să își dezvolte ideea conform căreia ceea ce ne făcea rău era o zonă de întuneric nerezolvată

Japonezul și-a pus pipa în gură. Cu privirea fixată asupra flăcării, a răspuns cu o voce blândă și așezată:

— De fiecare dată când mi-e teamă, când judec, când vorbesc de rău, sunt stăpânit de ego, nu-i așa? Întorc spatele conexiunii. Vreau să rămân unic.

Chikaro ne-a privit la rândul său, iar tonul vocii sale a devenit mai intens.

— Pentru a regăsi armonia dintre ființe, este de ajuns să îl primim pe celălalt ca pe un cadou, deoarece ne deschide ușile înțelegerii, fiind oglinda noastră.

Matteo își mângâia barba în răspăr.

— Vreți să spuneți că, atunci când suntem răniți de cineva, e doar o iluzie. Celălalt e doar reflexia a ceea ce nu am rezolvat în noi?

— Exact! Nu sunt niciodată contrariat de motivele la care mă gândesc. Mi-am dat seama că circumstanțele externe aveau impact asupra sentimentelor mele. Lumea era cauza stării mele de spirit. Trăiam ca o reacție a ceea ce mă înconjura. De exemplu, când era frumos afară, mă simțeam bine. Când ploua, mă simțeam trist. Dacă cineva îmi zâmbea, mă simțeam iubit, dacă, dimpotrivă, era distant, mă simțeam agresat. Dacă un coleg îmi făcea un compliment, bucuria punea stăpânire pe mine și îl stimam și mai mult, dacă în schimb mă critica, atacam și eu la rândul meu.

Ceea ce mi se întâmplă și mie, m-am gândit eu.

— Așa că m-am întrebat dacă ipoteza mea nu era falsă. Ce ar fi dacă aș schimba-o considerând că evenimentele externe sunt doar reflexia a ceea ce sunt eu? Când suntem senini și fericiți, lumea pare binevoitoare, totul ne reușește, șansa e de partea noastră. În schimb, când suntem cuprinși de temeri, lumea ne pare tristă și oamenii, agresivi. Avem sentimentul că totul se încrâncenează împotriva noastră, nu-i așa? Am înțeles așadar că viața mea era doar reflexia gândurilor mele și a stării mele de spirit. În ambele cazuri, este important să constatăm că suntem conectați într-un sens sau altul la un fapt sau o persoană. În primul caz, suntem pasivi, ca reacție suportăm și ne creăm propriul nostru sistem de apărare, considerând că exteriorul ne ghidează viața. În al doilea caz, suntem activi și responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă, devenim conștienți că starea

noastră de bine depinde de noi, și nu de elementele externe. Nu trebuie să găsim vinovații în altă parte.

— Când sunt zâmbitor, atent, iubitor, calm cu ceilalți, ei se simt liniștiți în prezența mea. Nu caută să atace pentru a se apăra. Îmi zâmbesc, îmi fac un gest prietenesc. Când sunt rece, îngrijorat, mânios, trist sau gelos pe cineva, nesiguranța lor îmi trimite o imagine brutală. Comportamentul meu reflectă starea mea interioară ca o oglindă, a întărit Matteo.

— Dar nu credeți că unii caută să ne facă rău? am întrebat eu.

— Da, desigur, văzut prin fereastra ego-ului!

— Dacă admit dovada științifică: celălalt e doar o parte din noi înșine și viceversa. Nu există așadar ceilalți, există doar unul, nu-i așa? a analizat Matteo.

Chikaro a încuviințat din cap.

— Dacă nu ieșim din sfera ego-ului, este imposibil să ne apropiem de adevăr, deoarece el ne menține în aparența separării. Asta trăim, nu-i așa? Dacă schimb această ipoteză considerând că nu am părăsit niciodată unitatea perfectă așa cum ne arată știința azi, toți ceilalți devin oglinzi, cadouri pentru a mă pune față în față cu disconfortul meu. În felul acesta, pot lucra asupra fricilor și lipsurilor mele.

— Ceea ce înseamnă că trăim în ignoranță de mii de ani. Noțiunea de unitate poate părea o nebunie, e atât de departe de ceea ce percepem. Înțeleg demonstrația științifică, dar putem ieși cu adevărat din obiceiuri ancorate de atât de multă vreme?

— Întrebările la care trebuie să răspundem sunt: sunt pregătit să văd lucrurile altfel? Vreau să nu mai fiu eu ca individ? Privesc prin filtrul particularității mele mai degrabă decât prin cel al iubirii, cum aș putea abandona această percepție? Îmi doresc asta? Dorim oare să trăim în frică cu toate reacțiile care decurg sau vrem să ne regăsim pacea?

Neliniștea îmi traversa spiritul.

— Suntem condamnați să murim pentru a experimenta această nouă dimensiune?

— Când te trezești dimineața, nu mori, devii conștient că visul face parte din tine, dar că tu nu ești visul, nu-i așa? E același lucru în acest caz: trezindu-te, îți vei da seama că ești în unitate. Ceea ce tu crezi că este realitatea în diviziune e doar un coșmar.

Nu e nevoie să mori pentru a ieși din somn, e suficient să devii conștient, apoi să-ți reeduci viziunea.

Matteo mi s-a adresat, făcând legătura cu lucrările lui Jason:

— Când deschidem ușa Fricii, e ca și cum am fi adormit în unitatea absolută și am fi evoluat într-o lume a iluziilor. Suntem pe cale de a trăi un vis, dar noi credem că acest vis e realitatea.

M-am uitat la Matteo, pe urmă la Chikaro. Cum era posibil așa ceva?

— Când visăm, ce e mai real decât visul? Nu ne putem da seama de asta decât în momentul în care ne trezim, nu-i așa? Realitatea pe de-o parte, iluzia pe de alta. Percepem doar aparențe, căci vălul din fața ochilor noștri ne este impus de ego-ul care ne împiedică accesul la ceea ce suntem, pentru a putea supraviețui. Ne ține departe de realitate. Suntem doar unitatea împrăștiată cu același ADN. Fiecare supărare ne învață că trebuie să lucrăm în acel punct. Ego-ul dă primul replica la toate problemele, căutând un vinovat. Greșește, dar noi ne luăm după el. De aceea teama persistă. Se manifestă de fiecare dată când are loc o problemă similară. Dar drumul fericirii nu poate trece prin celălalt, deoarece să-l schimbăm pe celălalt răspunde la nevoile primare ale ego-ului: controlul și dominația. Când ceva nu este așa cum „eul” dorește, „eul” devine frustrat. Ego-ul concluzionează că el este perfect și că problema nu poate veni decât din afară.

— Când cineva mă agresează sau mă rănește, problema vine totuși de la el.

— Consideră că celălalt reprezintă perfecțiunea, așa cum faci și tu. Dacă ceva te face să suferi, trebuie să rezolvi conflictul din interior, nu-i așa? E la fel ca atunci când faci pană pe autostradă și încerci să găsești scuze din exterior mașinii. Ai putea da vina pe vreme, pe starea drumului, pe șofatul soției sau al soțului, pe pasageri, pe concesionar dacă vrei, dar, dacă nu te concentrezi asupra mașinii, ea nu va porni. Care este scopul? Căutăm să ne descotorosim de vină pretextând că nu suntem vinovați de situație sau dorim să facem mașina să pornească din nou? Când sufăr în fața remarcii făcute de o persoană, pot ieși din această viziune având o altă imagine asupra durerii, concentrându-mă asupra similitudinii cu interlocutorul, și nu asupra diferenței. Să ne simțim asemănători cu celălalt ne permite să abolim mecanismul dominant/dominat. Superior/inferior. Privind ceea

ce este, fără să judecăm, înțelegem printr-un joc al oglinzilor ceea ce dorim să dezvoltăm în noi.

— E greu să nu judecăm. Când întâlnesc pe cineva, simt dacă mă pot înțelege sau nu cu el. Știu că cu anumite persoane nu merită să-mi pierd timpul.

— Aș putea să formulez asta altfel, nu-i așa? Unele persoane mă trimit înapoi la problemele mele nerezolvate. Mă scot din zona mea de confort, în timp ce altele mă recentrează asupra ei. Avem trei tipuri de atitudine când întâlnim pe cineva pentru prima dată. Fie simțim o atracție profundă, fie o respingere imediată, fie indiferență. Primele două sunt adesea mai evidente. Persoana care ne inspiră antipatie face apel la ceea ce trebuie să lucrăm în noi. Să ne imaginăm că nu suport persoanele care se dau mari și care știu totul. Poate că nu mi-am rezolvat complexul de inferioritate, îmi este greu să admit că mi-ar plăcea să mă impun mai mult într-o conversație cu ușurință. Sau nu tolerez indivizii fără nicio jenă. De ce să nu recunosc că rigiditatea mea mă ține prizonier? Aș dori să-mi pot permite mai multă libertate, dar educația mi-o interzice. Atracția imediată funcționează în același fel. Ceea ce ne atrage la celălalt este o parte din noi în stare embrionară. Pe care am dori să o dezvoltăm, dar nu am găsit calea încă, nu-i așa? Ceea ce are rezonanță în mine este expresia a ceea ce mi-ar plăcea în adâncul sufletului. Oamenii pe care îi respectăm sunt adesea cei care ne servesc ca model în viață. Devenind conștienți că ceea ce ne atrage la ei este o parte din noi, vedem direcția de urmat pentru a ne atinge scopurile.

Chikaro a tăcut pentru a ne lăsa timp să-i digerăm cuvintele. Matteo a rezumat cu glas tare:

— Îl primesc pe celălalt ca pe cel mai frumos cadou, deoarece el îmi oferă oglinda a ceea ce sunt. Este un revelator al conștiinței mele. Ceea ce credem că sunt diferențe față de celălalt sunt doar asemănări și zonele noastre de umbră. Acțiunile și gândurile mele au o rezonanță directă asupra celuilalt care este reflexia mea. Mă pot vedea așa cum sunt fără să mă mai mint vreodată.

— O realitate imposibil de admis pentru ego, a afirmat Chikaro, dar indispensabilă pentru înțelegerea adevărului.

Bătrânul s-a uitat la ceas și s-a ridicat.

— E târziu, trebuie să vă întoarceți.

Se lăsase noaptea. Lanternele ne ghidau pașii prin întuneric. Frigul usturător ne forța să grăbim ritmul. Din gurile noastre ieșea un abur care se evapora în noapte în rotocoale subțiri argintate de lună.

Adăpostul nostru lumina noaptea, toți din casă dormeau, în afară de Shanti, care ne aștepta. A fost ușurat când ne-a văzut sosind și ne-a oferit câte un castron cu supă. Un fior mi-a străbătut corpul. Am întrebat ce făcea Nishal. Dormea. Mușcătura îl năucise, dar rana nu era foarte adâncă. Coborând în sat, au întâlnit un cățel. Nishal se aplecase să-l mângâie. Nu o văzuse venind pe maică-sa, care l-a apucat de pulpa piciorului. Din fericire, găsiseră un medic în cătunul vecin, care avea un vaccin.

La rândul meu, i-am povestit lui Shanti mesajul lui Gu-Lang, drumul cu nepoata acesteia, coincidența cu pasărea, împrejurările întâlnirii. Călăuza mea era nerăbdătoare să afle ce îmi spusese Chikaro. Am lăsat ochii în jos. Nu eram mândră de toanele mele de copil abandonat.

— Fiindcă nu v-ați întors, am plecat, supărată pe voi, și mai ales pe tine, Matteo. Mă gândeam că ești într-o companie plăcută, satul își are reputația lui, se pare. I-am aruncat o privire furișă. Sprâncenele ridicate în semn de întrebare îi arătau mirarea. A schițat un zâmbet și m-a luat de mână. Am tras adânc aer în piept. Înainte să ajungi, Chikaro mă lămurise cu privire la relațiile sentimentale. Mi-a explicat că adesea confundăm iubirea cu iluzia ego-ului care se folosește de celălalt pentru a-și umple lipsurile. Ego-ul folosește sentimentele ca pe o recompensă sau ca pe o pedeapsă. Observă ce îi lipsește și idealizează asta la ființa iubită. Pentru a trăi iubirea, trebuie să fim conștienți de lipsurile noastre și să eliminăm fricile.

Cei doi bărbați mă ascultau. Am stat puțin să-mi adun ideile și mi-am spus lecția învățată:

— Mi-a oferit trei chei de înțelegere pentru a nu mai suferi: prima este aceea că nu trebuie să fim niciodată victimele lumii pe care o vedem. Identificându-ne fricile, ne dăm seama că ele ne trunchiază realitatea percepției noastre deoarece sunt doar iluzii. Suntem deci victimele percepției noastre. A doua cheie este să nu mai facem supoziții cu privire la o situație. Așteptând să avem explicații tangibile, trebuie să eliminăm orice interpretare intermediară. A treia cheie este să nu judecăm

nimic din ceea ce se întâmplă. Eliberându-ne de critică și acceptându-l pe celălalt în întregul său, conexiunea dintre ființe devine indestructibilă, nu-i așa?

Matteo a zâmbit, Shanti a dat din cap aprobator.

— Apoi ai venit tu.

Am întins mâna spre Matteo pentru a-i da cuvântul mai departe.

— I-am vorbit de cercetările noastre, nu a fost surprins, și el are certitudinea unității absolute. Pornind de la principiul că nimic nu e separat, nici ființele, nici lucrurile, și că formăm un tot, m-a pus în fața paradoxului pe care îl trăim. Nu putem fi fericiți în iluzia separării, deoarece nu există. Pentru a pecetlui armonia dintre ființe, trebuie să admitem realitatea și să acționăm în consecință. Dacă ipoteza noastră e că suntem una cu universul, trebuie să ne concentrăm asupra asemănărilor, și nu a diferențelor, acestea din urmă fiind iluzorii. Ego-ul întreține aparența pentru a-și asigura supraviețuirea. Căutând asemănări, ne regăsim esența. Durerile simțite la contactul cu alte persoane corespund doar problemelor noastre nerezolvate. Celălalt este reflexia noastră. Este un cadou al vieții, ne oferă posibilitatea de a ne înțelege zonele de umbră.

Shanti a dat din cap. S-a lăsat pe spate în scaun, cu mâinile la ceafa. Doar trosnetul lemnului în plită rupea tăcerea gândurilor noastre până ce Shanti a murmurat:

— Așa e, desigur… Celălalt este oglinda noastră!

M-am uitat la Matteo. Mi-am văzut reflexia în ochii lui.

O zonă de umbră

Dacă întâlnești un om de valoare, caută să-i semeni.
Dacă întâlnești un om mediocru, caută-i defectele în tine.

Confucius

M-am trezit în aceeași poziție în care adormisem: ghemuită în brațele lui Matteo, cu inima bătându-mi tare pe pieptul lui.

Nishal sforăise cu intermitențe scoțând un zgomot puternic care ne-a făcut să râdem nebunește când era cât pe ce să adormim. Thim dormea și el alături, cu capul băgat sub pernă. Iar Shanti avusese grijă ca cei doi bărbați să nu ne deranjeze, mișcându-l din când în când pe Nishal, ca să-l facă să tacă. Matteo părea preocupat. M-am uitat la el.

— La ce te gândești? am șoptit eu. Surprins, a ieșit din visare și mi-a zâmbit.

— Așteptam să te trezești. L-am sărutat pe gât și m-am ridicat, căutându-i pe tovarășii de drum. Nu mai era nimeni. Am ciulit urechea și am recunoscut jos vocea gazdelor noastre și pe cea a lui Thim și Nishal.

Matteo și-a desprins brațul amorțit de sub greutatea capului meu. Și-a mișcat degetele ca să-și activeze circulația.

— Ai dormit bine?

— Așa cred, am răspuns eu frecționându-i brațul.

M-am aruncat în brațele lui ca să-l sărut. Nu m-a respins, dar l-am simțit cu gândurile în altă parte. I-am spus ce credeam. S-a eschivat.

— Trebuie să ne pregătim, avem o zi lungă ca să coborâm.

A dus lucrurile noastre la intrare. Soarele răsărise. Thim și Nishal își terminau micul dejun, în timp ce Gu-Lang ni l-a servit pe al nostru. Am întrebat dacă piciorul lui Nishal era bine și mi-au spus că da. Noaptea fusese vindecătoare. Mi-a arătat mușcătura, care nu mi s-a părut chiar așa de superficială!

Shanti, care ieșise devreme dimineața, a bătut de două ori la ușă și a intrat fără să aștepte să i se răspundă. Era radios ca în fiecare dimineață. Înțepenit de frig, s-a îndreptat spre foc. Verificase dacă scurtătura era practicabilă. Asta ne permitea să ajungem la Modi Khola mai repede prin Gamdrung. Totul depindea de starea lui Nishal.

Matteo a terminat de bandajat piciorul rănitului sub privirea atentă a lui Thim.

— Putem să împărțim între noi bagajele lui. Pot să-mi duc singură rucsacul, am spus eu.

Shanti a refuzat:

— L-am scăpat noi. Thim va putea duce fără probleme o greutate mai mare.

— Și eu pot căra câteva kilograme, am insistat.

Fără să-i dau de ales, l-am luat pe Thim afară ca să reorganizăm bagajele. Am luat rucsacul meu legat de bagajul lui Nishal. Shanti a venit după noi, încercând să mă convingă să renunț, dar hotărârea mea l-a descurajat. Thim m-a ajutat să-mi pun rucsacul în spate după ce și-a aranjat cu grijă lucrurile care îi rămăseseră. Eram gata. Nishal a ieșit șchiopătând. Și-a căutat bagajul pe care l-a recunoscut în spatele lui Shanti. S-a grăbit să și-l ia înapoi, dar Shanti l-a oprit cu un gest ferm.

— Dacă-l iei va trebui să le cari și pe ale celorlalți, căci toate conțin o parte din bagajul tău.

Nishal ne-a privit pe rând. M-a rugat să i-l dau pe al meu. Am refuzat, cu fermitate. I-am întins bețele mele de trekking, spunându-i să mă ușureze de greutatea lor. I-a curs o lacrimă pe obraz. Le-am îmbrățișat strâns pe Gu-Lang și pe nepoata ei. Ele i-au salutat pe bărbați și ne-au urat drum bun.

Am coborât toată dimineața o serie de scări printre culturile în terase. Pauzele scurte m-au ajutat să mă obișnuiesc cu greutatea din spate. Matteo a încercat de mai multe ori să-mi ia rucsacul ca să mă scape de greutate, dar nu l-am lăsat. Nishal, curajos, suferea în tăcere; l-am surprins de mai multe ori strâmbându-se, în ciuda analgezicelor pe care Matteo i le dădea din două în două ore.

Am luat prânzul într-o magherniță din patru scânduri de lemn, pe malul râului. Doi țărani ne propuneau pentru câteva rupii o supă de legume din grădină, alături de orez și de linte. Fiecare își găsise o stâncă în fața torentului pentru a-și lua masa.

Pentru toată lumea a fost greu să pornim iar la drum. După ce am traversat Modi Khola pe un pod lung din scânduri groase, am urcat spre Gandrung, unul dintre cele mai vechi sate din regiune, cu o arhitectură autentică. Case bogate din pietre uscate adăposteau etnia gurung.

Nishal transpira din abundență. Shanti a propus să stăm peste noapte într-o cabană la intrarea în sat. Am comandat ceva rece de băut pentru toată echipa. Matteo a întins piciorul lui Nishal

pe un scaun și i-a scos bandajul. Rana roșie se infectase din cauza frecării. A curățat-o cu grijă, apoi i-a dat niște pastile antiinflamatoare.

Pe când își strângea trusa de medicamente, Matteo i-a spus lui Shanti:

— E mai bine să ne oprim pentru azi. Nu aș vrea ca infecția să se întindă.

Shanti a încuviințat din cap.

— Plecăm mâine în zori ca să ajungem la Pokhaara la finalul după-amiezii. Ziua va fi lungă, dar ar trebui să ajungem.

Thim și Shanti l-au instalat pe Nishal într-o cameră. Era ora 16:00. După un duș revigorator, ne-am hotărât să vizităm satul împreună cu Matteo și Shanti. Thim a rămas lângă unchiul său. Era îngrijorat, în ciuda cuvintelor liniștitoare ale lui Matteo.

Un drum de pietre ne-a dus până în centru. Shanti ne-a explicat că populația gurung era una dintre cele mai importante de pe dealurile înalte ale Nepalului central. Celebri ca soldați de elită și principali recruți ai Gurkhas[14], în prezent serveau în armata britanică, armata indiană, forțele de poliție din Singapore și participau la misiuni ale Națiunilor Unite în toate teatrele de operații.

Matteo s-a apropiat de mine. De fiecare dată îmi dădea fiori. Inima începea să-mi bată cu putere când îmi lua mâna. Îl găseam minunat, sensibil, inteligent... Era evident că eram îndrăgostită!

Am luat cina devreme. Matteo s-a dus în camera lui Nishal și i-a mai dat câteva îngrijiri, apoi ni s-a alăturat în grădină.

Sorbeam un pahar cu alcool din mei împreună cu Shanti, bucurându-ne de cerul înstelat. Cele câteva grade peste zero ni se păreau estivale, după ce înfruntaserăm cu curaj cele – 30 de grade de pe înălțimi.

Era penultima noapte împreună, ultima avea să fie la Pokhara înainte de plecarea lui Matteo în dimineața următoare spre Kathmandu. Shanti avea să mă însoțească în avion până la Maya în aceeași zi, dar patru ore mai târziu după italianul meu. Matteo se întorcea în Europa în seara în care ajungea la Kathmandu. Știam că despărțirea avea să fie grea. Am refuzat să mă gândesc, punând în aplicare ceea ce mă învățase Shanti.

---

[14] Unități ale armatelor britanice și indiene recrutate în Nepal.

Nu voiam să-mi stric ultimele ore cu Matteo și cu micul meu grup.

M-am întors la clipa prezentă. Călăuza mi-a urat noapte bună. Matteo mă privea insistent.

— Unde ești? am murmurat eu, cu un nod în gât.

Și-a băut dintr-o sorbitură paharul cu mei, m-a apucat de mână și m-a dus fără un cuvânt în cameră. L-am urmat ca o adolescentă care abia aștepta să facă dragoste pentru prima dată, paralizată, dar fierbinte.

A închis ușa în urma lui și m-a sărutat. A întins pilota pe saltea și m-a lăsat pe spate, ținându-mă cu delicatețe. M-a dezbrăcat. Corpul meu nerăbdător ruga să fie mângâiat de mâinile și de buzele lui. În ciuda frigului, corpul mi se încinsese. Inima îmi bătea cu putere în piept. L-am dezbrăcat fără să stau pe gânduri, nerăbdătoare. Pielea lui lipită de a mea mă făcea să tresar. Gura lui fierbinte pe sâni mă încingea și mai tare. M-am abandonat cu toată ființa. Fiecare gest al său mă excita. Pântecele îmi urla de dorință. L-am rugat să intre în mine, ridicându-mi bazinul pentru a-l lipi de al său. Beată de dorință, îl căutam, mâinile mele îl trăgeau spre mine, unghiile înfipte în mușchii spatelui îl obligau să se supună. Corpul meu fierbinte transpira de iubire. I-am simțit dorința între picioare. Și-a mai stăpânit încă puțin ardoarea, apoi m-a penetrat blând. O energie nouă a pus stăpânire pe mine. Fuziunea ființelor noastre făcuse să simțim orgasmul în același timp. Corpurile, celulele, inimile noastre erau un tot. Nu mai controlam nimic și m-am lăsat pradă acestei nebunii romantice.

*

Ne-am trezit îmbrățișați, plini de energie în ciuda nopții scurte. Mă simțeam altfel, această abandonare de sine într-un timp așa de scurt mă făcea febrilă. Poate că preceptele lui Shanti mă făceau să intru în dimensiuni necunoscute? Habar nu aveam, dar totul se transforma.

Matteo și-a desprins brațul și mi-a zâmbit. A tras perdeaua cu vârful degetelor, soarele nu răsărise încă, dar nici mult nu mai era. M-am ridicat și m-am așezat turcește, ghemuită lângă corpul lui gol. Privind în depărtare, așteptam ca ziua să se nască asemenea unei vieți care abia începe. Razele soarelui

străpunseseră Annapurna. I-am strâns brațele în jurul meu, degetele noastre împletite ne întăreau comuniunea. Timpul stătea în loc în tăcerea noastră.

Shanti ne-a scos din reverie anunțându-ne că plecăm peste jumătate de oră. M-am aventurat la duș care nu mi-a luat mai mult de un minut, când am înțeles că nu aveam decât apă rece ca gheața. Matteo a făcut la fel. Ne-am încălzit unul în brațele celuilalt după ce ne-am îmbrăcat bine. Restul echipei ne aștepta. Zâmbetele amabile ale tovarășilor noștri de drumeție m-au făcut să dispară instantaneu sentimentul de jenă.

Nishal se simțea mai bine. Matteo i-a dat un tratament puternic pentru ziua lungă de mers. După micul dejun i-a refăcut bandajul și apoi am pornit la drum.

Am coborât cărarea până la Birethanti. Nishal insistase să-mi ia rucsacul. Mergea înaintea nepotului său, care își regăsise cheful de viață, după lungile ore de îngrijorare pentru unchiul său, singura lui familie. M-am luat după Matteo, Shanti închidea șirul.

Am grăbit ritmul după ce am coborât sub 100 de metri. Panta era domoală, temperaturile, plăcute. Am mers fără efort până la începutul după-amiezii. Ne-am oprit la o cabană pentru a lua prânzul.

Când ne pregăteam să plecăm, cisterna cu apă a căzut de pe acoperiș. Instalația precară cedase, smulgând o parte din țiglele de pe acoperiș, dar din fericire nimeni nu a fost rănit. Shanti, Matteo, Thim și Nishal s-au grăbit să-l ajute pe proprietar și pe fiul acestuia să ridice cuva. În același moment, o femeie occidentală, de vreo 50 de ani, a ieșit urlând în engleză dintr-o cameră de la parter, soțul ei venind în urmă încercând să o calmeze. Venise cu ea în direcția mea, cerând ajutor, lăsând-o să se agațe de mine ca de un colac de salvare, apoi a plecat în fugă, ridicând privirea în sus, să ofere ajutor celorlalți bărbați.

— V-ați lovit? am întrebat eu speriată.

— Nu, dar nu îndrăznesc să-mi imaginez ce s-ar fi putut întâmpla, a suspinat ea.

— Nu vă mai gândiți la asta, e doar un obiect!

— Nu înțelegeți, doar mie mi se întâmplă astfel de lucruri!

Vocea i se înăsprise. Și-a șters lacrimile cu vârful degetelor având grijă să nu-și întindă rimelul. Și-a scos batista, și-a aranjat machiajul și a început iar să suspine.

— În câteva minute va fi doar o amintire urâtă, am încercat eu fără convingere.

— Nu ar fi trebuit niciodată să accept să vin aici. Soțul meu a insistat atât de mult, încât m-am resemnat, ca de obicei! Dar, de când am ajuns aici, trăim un infern. Și e doar a doua zi. Cu siguranță am să mor aici! Am făcut mereu cum vrea el. Îl suport de 30 de ani, niciodată nu l-a interesat ce ai putea să-mi facă plăcere. Nu am avut noroc în viață, încă din copilărie, tatăl meu...

Vorbea tot mai repede, iar eu mă agățam ba de un cuvânt, ba de altul pentru a o liniști, dar lacrimile îi diluau cuvintele care abia se mai auzeau. N-am mai putut să o urmăresc când a început o nouă tiradă. M-am uitat la ea, consternată, cum își vărsa tot necazul. Își puncta monologul cu câte un „Sunt sigură că mă înțelegeți, și dumneavoastră sunteți ca mine!”.

Nu doar că nu înțelegeam nimic, dar în plus mă simțeam opresată. Aș fi vrut să-i spun cât de ridicolă era situația. Încercam să rămân calmă aducându-mi aminte de cuvintele lui Shanti: „Cauți să rămâi conectat cu celălalt sau să ai dreptate?” Am renunțat să o mai conving cu privire la caracterul nesemnificativ al incidentului. Avea nevoie să se plângă și găsea în mine persoana potrivită care să o asculte.

Atenția mi s-a îndreptat asupra bărbaților care încercau să repare daunele, ceea ce m-a calmat. Am uitat de plângăcioasa mea, care mi-a adus repede aminte de realitatea tristă: „Trebuie să fii nebună să vii să te îngropi aici. Ce mi-a venit să mă iau după el? În orice caz, aici sau în altă parte, nu-s bună de nimic!” S-a ridicat, m-a salutat și s-a dus în camera ei. Această femeie reușise în 5 minute să mă facă să cad într-o stare profundă de rău. O lăsasem să vorbească fără să intervin, dar negativismul și victimizarea ei îmi erau de nesuportat.

Shanti s-a apropiat de mine, i-am povestit conversația și starea în care mă aflam.

— Faptul că nu ai căutat să ai dreptate ți-a permis să-ți păstrezi energia. Te poți felicita că ai conștientizat asta. Dacă te simți rău înseamnă că atitudinea ei a atins ceva în tine. M-am gândit la întâlnirea voastră cu Chikaro. Are dreptate, teoria sa e fondată. Celălalt este reflexia noastră. Trebuie să căutăm asemănări în loc de diferențe.

— Nu sunt de acord. Această femeie s-a plâns fără nicio rușine. Nu cred că sunt ca ea. M-ai auzit vreodată plângându-mi de milă? Eu mă mândresc cu faptul că nu fac asta niciodată.

— De ce nu te plângi niciodată?

— Pentru că nu folosește la nimic!

— Pentru unii, e un mod de a atrage energie. Dar ceea ce e mai important este să înțelegi de ce ești afectată de acest tip de comportament.

— Nu știu, nu-mi plac plângăcioșii.

— Poate că e o parte din tine pe care o negi. „Celălalt este reflexia noastră” nu înseamnă că îi semănăm perfect, dar că ceea ce ne enervează în actele sale este o zonă de umbră de care ne temem să ne apropiem, în noi. Deoarece ne face să suferim, preferăm să o ignorăm. Durerea poate să apară atunci când ne confruntăm cu ea. Poate că ai suferit acest tip de comportament când erai tânără.

— Nu înțeleg.

— Poate că lamentările nu erau îngăduite de cei mai mari? Sau poate că cineva apropriat folosea acest mecanism pentru a exista și a-și justifica starea de rău?

Am reflectat o clipă.

Mama mea a făcut o depresie 10 ani după plecarea tatălui meu, dar avea motiv, el o părăsise fără un cuvânt pentru o puștoaică cu 20 de ani mai tânără.

— Avea tendința să se plângă în fața ta?

— Da, era tristă, e normal după așa un șoc!

— Nu o judeca, Maëlle, dar ar trebui să te gândești la faptul că în acea perioadă te simțeai poate obligată să o asculți și să o susții. Când întâlnești o situație similară, această obligație apare din nou și te pune într-o zonă de disconfort. Celălalt este oglinda propriului nostru mod de a funcționa, iar disfuncțiile noastre ne permit să scoatem la iveală ceea ce am căutat să îngropăm sau să negăm.

— E îngrozitor!

— Nu, dimpotrivă, cu cât vei deveni mai conștientă de rănile tale, cu atât mai mult îți vei lăsa potențialul să se exprime. Chikaro are dreptate: celălalt este un cadou extraordinar, ne permite să avem acces la ceea ce refuzăm să vedem.

Îmi venea cam greu să admit ce îmi spunea Shanti, dar simțeam că vorbele sale nu erau greșite. Orgoliul meu încerca în

zadar să le combată. Femeia aceasta mă făcuse să mă simt ca atunci când eram copil, o perioadă dureroasă asupra căreia nu-mi plăcea să revin. Mă întrebam dacă aveam aceeași atitudine cu toată lumea.

— Ne-am petrecut copilăria, adolescența, viața de tânăr adult și în fine de adult construindu-ne o imagine ideală refulând părțile întunecate ale personalității noastre. Când una dintre caracteristicile noastre nu ne mai place, o ascundem. Credința noastră profundă că dragostea nu ne poate fi oferită decât în schimbul unui comportament perfect ne determină să negăm părți din ceea ce suntem. Când cineva ne scoate în evidență unul dintre defecte, ne este mai simplu să îl acuzăm, pentru a nu fi demascați. Așteptăm de la interlocutor același lucru: un comportament ireproșabil. Dacă nu se întâmplă asta, începem să i-o spunem judecându-l, criticându-l sau respingându-l. O mare parte din energia noastră este consacrată pentru a ne masca slăbiciunile. Presiunea cu care ne împovărăm pentru a garanta cea mai bună imagine a noastră ne privează de accesul la fericire. Suntem într-o căutare permanentă de recunoaștere, singura sursă de oxigen pe care am găsit-o. Ne dezvoltăm intoleranța, simțul critic și nevoia de a fi diferiți. Ne ascuțim susceptibilitatea și ne simțim ofensați de remarcile sau de lipsa de gratitudine. Când celălalt acționează în rezonanță cu ceea ce vrem să refulăm, ne pune într-o zonă de disconfort, preferăm să îl vedem ca pe un dușman decât ca pe o asemănare cu o problemă nerezolvată.

— Înțeleg, dar nu sunt conștientă de ceea ce am îngropat în mine.

— Îți dorești cu adevărat să poți?

— Bineînțeles.

— Așa cum ți-a spus și Matteo, dorința de a te schimba este punctul de plecare al transformării.

— Dar tu? Cum faci ca să lucrezi cu zonele tale dureroase?

— Încerc să identific starea de rău când mă aflu în fața interlocutorului. Îmi dau seama zi după zi ce mă supără, în ce fel m-a deranjat comportamentul său. Ce remarci sau atitudini m-au jignit? Ce nu reușesc să exprim față de el? Scriu ceea ce îmi este greu să mărturisesc.

Shanti a scos un carnețel din buzunar. L-a deschis și mi-a arătat o coloană.

— Îmi notez succesele aici. A întors o pagină. Dar încă îmi este greu în coloana cealaltă. A întors carnețelul la final, în asta de aici îmi este imposibil. Cu timpul, problemele mi se dezvăluie și mă pot concentra asupra lor cu o atenție deosebită.

— Câtă muncă!

— Nu e mai greu decât să cauți diferențele care ne despart, și e mai puțin nociv decât să vorbești de rău. Cel mai complicat este să renunțăm la obiceiurile automate pentru a reflecta la asemănări. Este de ajuns să ne punem întrebările care trebuie, la fiecare întâlnire, precum: ce îmi place la această persoană, ce mă atinge? Ce ar putea ea să-mi spună despre mine? Nu are oare un răspuns pentru mine? Am sentimentul că vibrez pe aceeași frecvență? Ce îmi este greu să accept la ea? Am mai reacționat așa față de cineva?

— Ai dreptate, am să încerc!

— Nu, dacă îți dorești asta, ai grijă să-ți formulezi corect dorința!

— Începând de acum, sunt atentă la zona de disconfort pe care mi-o creează celălalt și caut în mine ceea ce nu voiam să văd până acum. Mă accept toată așa cum sunt!

— Felicitări, Maëlle. Nu mai am nimic de adăugat!

M-am simțit eliberată de greutatea acestei apăsări. Chikaro avea dreptate, această femeie era un cadou, adusese lumina peste o parte din copilăria mea. În plus, această întâlnire îmi permisese să pun în practică teoria lui Chikaro. Am zâmbit gândindu-mă la această coincidență!

Odată instalația reparată, am pornit la drum spre Pokhara. Am savurat ultimele momente ale drumului. Ținându-ne de mână, Matteo și cu mine am intrat în sat, cu aerodromul care se vedea în vale. Inima mi s-a strâns, știam că a doua zi dimineață un avion avea să mă despartă de el. M-am lipit strâns de brațul lui, pe care și-l pusese pe umărul meu.

Shanti ne-a condus la ultima cabană a călătoriei noastre, puțin mai confortabilă decât celelalte. Eram fericită să savurez această din urmă noapte în Himalaya cu bărbatul care îmi făcea inima să bată atât de tare și atât de repede.

Nishal, Thim și Shanti au petrecut seara la niște prieteni. Ne-au invitat să venim cu ei, dar noi am preferat intimitatea. După ce am băut un pahar în cinstea prieteniei noastre, Matteo i-a mulțumit lui Shanti, care trebuia să plece în zori pentru a-și

vizita un văr dintr-un sat vecin. Avionul lui Matteo decola dimineața, știa că nu avea să-l mai vadă prea devreme. S-au îmbrățișat pentru ultima dată, apoi s-au privit fix în ochi. Shanti l-a strâns din nou în brațe urându-i multă fericire.

Matteo și cu mine ne-am făcut nevăzuți.

Trădare

*Experiența nu este ceea ce ni se întâmplă**,** ci ceea ce facem cu ce ni se întâmplă.*

Aldous Huxley

M-am trezit cu fața lipită de pieptul lui Matteo, uitându-mă la chipul lui adormit, ascultând bătaia ușoară a inimii sale de obrazul meu. Respiram odată cu el, pieptul lui ridicându-mă în ritmul plămânilor lui.

Mai aveam două ore de petrecut împreună până la transferul lui la Kathmandu. Știam că despărțirea, chiar și scurtă, va fi lungă. Există secunde interminabile! Proiectasem următoarea noastră întâlnire în Europa, mă agățam de viitorul care mi se oferea.

Am profitat de această clipă furată, impregnată de toate promisiunile noastre, îmbătându-mă de dorința fuzionată de orele nocturne, până când a schițat un zâmbet întâlnind privirea mea.

M-a sărutat, corpurile ni s-au unit. Oferindu-mă lui, descopeream senzații noi. Erau ele alte universuri? Ascultam viața în el bătând, inimile ni se topeau într-o singură pulsație. Mă lăsam dusă într-un vârtej de emoții, un val de fericire punând stăpânire pe mine. Matteo mi-a mângâiat părul, m-a sărutat iar și a încercat să se desprindă din îmbrățișare ca să se pregătească. L-am reținut, apoi l-am privit cum se desprindea din cuibul nostru, întorcându-se ca să mă sărute pe gură. Corpul lui gol înfrunta frigul dimineții. M-am ghemuit sub plapuma încălzită de jarul încins din noi. Și-a pus pe el pantalonii, un tricou, și a ieșit din cameră spre duș. Pluteam, suspendată de gândurile mele.

Telefonul lui Matteo a vibrat. Am întins mâna mașinal și am descifrat un SMS în italiană: „Mi-ai lipsit atât de mult, abia aștept să ne întâlnim mâine. Întoarce-te repede. Te iubesc. Laura.”, urmat de un rând plin de inimioare roșii. Inima a început să-mi bată cu putere. Cine era această Laura? M-am uitat tremurând la telefon și m-am trezit în fața inimaginabilului. Sub mesajul acestei femei, am văzut numele lui Romane, prietena mea. Am intrat în conversație și am citit, stupefiată, schimbul ei de mesaje cu Matteo, din urmă cu mai multe zile.

13 noiembrie

Matteo: „Prima întâlnire nu a fost convingătoare.”

Romane: „Ai grijă, e perspicace, lasă puțină distanță.”

Matteo: „Plec mâine-dimineață și am să mă întâlnesc cu ea mai sus.”

Romane: „Nu bănuiește nimic?”

Matteo: „Nu, nu cred.”

Romane: „Cum se simte? Rezistă?”

Matteo: „Da, e puternică, va reuși.”

Romane: „Ai grijă să ia pachetul, Jason are misiune să i-l dea personal.”

Matteo: „Nu-ți face griji, voi fi acolo, te țin la curent!”

16 noiembrie

Matteo: „Jason i-a dat pachetul, tutto va bene!”

Romane: „Perfect. Plec câteva zile, semnalul e slab.”

Matteo: „Nu-ți face griji, mă ocup de tot.”

Am sărit din pat fără să mai citesc conversația cu Laura. M-am îmbrăcat furioasă, m-am dus spre baie cu telefonul în mână și l-am aruncat cu putere de ușa dușului, urlându-mi durerea.

— Cum ați putut să-mi faceți asta amândoi?

Matteo, plin de spumă, se uita în ochii mei plini de lacrimi, apoi la telefonul lui făcut bucăți la picioarele sale.

— Cum ai putut…? repetam eu, cu gura încleștată.

M-a apucat de braț.

— Am să-ți explic.

— Nu e nimic de explicat, am înțeles!

— Nu, Maëlle, nu e ceea ce crezi.

„Nu e ceea ce crezi.” Avusesem parte de aceeași frază cu câțiva ani în urmă când l-am surprins pe fostul în pat cu una dintre colegele sale. Ca o idioată, i-am ascultat argumentele ca să mă tragă și mai bine pe sfoară trei luni mai târziu!

Azi nu avea să se mai întâmple la fel! M-am zbătut și am luat-o la fugă, nemaisuportând minciuni în plus. Am scos un strigăt de furie și am ieșit în fugă cu viteza luminii din cauza durerii, până ce am căzut epuizată și m-am așezat, obosită, după o oră de înverșunare să urc pe verticală drumul stâncos. Pumnalul plantat în piept mă rănise cumplit. Cum putusem să fiu atât de naivă?

*

În timp ce scenariile țâșneau în mintea mea, soarele se ridica pe cer. Avionul lui Matteo sfâșia tăcerea. Violența situației mă doborâse. M-am uitat la avionul care se ridica, ducând cu el și visurile mele. Inima mi-a explodat într-o avalanșă de lacrimi, închizându-mă într-un abandon îngrozitor. Eram ca un copil vulnerabil, singur. Am gemut o bucată de vreme, nemișcată ca o stâncă, apoi am încercat să înțeleg.

Ce conținea acel pachet? Cum putusem să mă las păcălită? Mi-am imaginat că ar putea fi substanțe interzise, dar nu mi-am imaginat-o pe Romane capabilă să se folosească de mine pentru așa ceva. Doar dacă îi trasase ca sarcină lui Matteo să îl recupereze? Nu, nu se putea, deoarece i-l duceam eu.

Lăsasem totul în cameră. Ce idioată! Spaima pusese stăpânire pe mine. Am luat-o la goană spre cabană. Întrebările se învălmășeau cu viteza cu care alergam. Abia l-am văzut pe Thim, care mă aștepta pe pod.

— Ascultă-mă, Maëlle! Matteo mi-a cerut să-ți dau această scrisoare, e foarte important!

Am încetinit, i-am smuls scrisoarea din mâini și m-am oprit o clipă. Nu, nici vorbă să mă las păcălită, deja era prea mult! De furie, am rupt foaia, lăsând cuvintele să plutească până la torent.

— E doar un mincinos, nu mai vreau nimic de la el, mă auzi?

Chipul plin de bunătate al lui Thim se transformase. S-a uitat cu gura căscată la bucățile de confetti care pluteau pe apă. Am alergat până în cameră, am golit conținutul rucsacului pe pat. Nu lipsea nimic. Mai ales pachetul, care era acolo! Am rupt sfoara cu dinții, apoi hârtia de ambalaj care învelea un carnet galben-portocaliu, nou. M-am așezat pe marginea patului și am frunzărit paginile: erau goale. Nu mai înțelegeam nimic. M-am întins pe pat, disperată. Mii de ipoteze se învârteau în minte, dar niciuna nu mă liniștea. Furia mi se prindea de gât, mă asfixiam. Am ieșit afară.

Shanti se întorcea de la vizita lui în familie. S-a apropiat de mine.

— Vreau să fiu singură, i-am spus eu sec.

Nebăgând în seamă ce-i spun, s-a așezat lângă mine. Am repetat, ridicând tonul:

— Am nevoie să mă lași singură, înțelegi, da?

— Ce se întâmplă? Din cauza plecării lui Matteo ești în starea asta?

— Nu am chef să vorbesc.

— Foarte bine. Nu cred că vrei să fii singură, dar cred că nu poți face altfel, ceea ce e cu totul altceva.

— Shanti, te rog, fără mustrări. Lasă-mă-n pace!

— Mânia ta arată foarte bine că te-ai închis în tine.

Am urlat:

— Nu sunt mânioasă!

— Chiar așa?

— Dar urăsc să fiu obligată să fac ceva. Vreau să fiu singură, dar tu te faci că nu înțelegi.

— E deci din vina mea?

Prinsă cu mâța-n sac cu ego-ul meu, am început să zâmbim amândoi. În ciuda a tot ceea ce mă învățase, automatismele se întorceau repede!

— Maëlle, știu că copilul din tine are nevoie să fie liniștit. Îți găsește scuze pentru a-ți păstra poziția de victimă. Dar pot să vorbesc cu adultul?

Am lăsat privirea în jos.

— Da, sunt mânioasă, dar am motivele mele, tocmai am trăit ceva îngrozitor! Prietena mea m-a păcălit. Nu înțeleg de ce a vrut să-și bată joc de mine.

I-am povestit scena de dimineață, telefonul lui Matteo, mesajul Laurei, convorbirile cu Romane. M-a ascultat în tăcere. M-am oprit din explicat, uitându-mă la el, înlemnită.

— Dar tu? Erai la curent, bineînțeles!

— Nu, te asigur!

Shanti părea sincer. A plecat să schimbe câteva cuvinte cu Thim și Nishal înainte de a se întoarce la mine. Nu a aflat mai multe. Matteo îi dăduse doar scrisoarea lui Thim punându-l să promită că o să mi-o dea.

Indiferent de motivele tale, ai de ales între a ieși din această stare sau de a rămâne. Ești singura care decide de timpul pe care îl vei petrece în această stare.

— Nu reușesc, am fost înșelată. Corpul mă doare, stomacul mi-e greu, apăsat de o greutate pe care nu pot înlătura. Sufăr atât de tare, încât îmi vine să urlu!

— Toate durerile pe care le simți sunt alimentate de mânia și de credințele tale. Dacă ieși din această energie negativă, îți vei regăsi calmul. Doar dacă preferi să mai rămâi.

— Bineînțeles că nu! Dar mă simt prizonieră. Abia mă abțin să înjur. Sunt singurele cuvinte care îmi vin, nu-mi pot controla gândurile, nici emoțiile.

— Respiră și ia puțină distanță. Nu ai nicio certitudine cu privire la ceea ce presupui. Așteaptă explicațiile prietenei tale și pe ale lui Matteo. Vei lua decizia când vei avea toate informațiile. Pentru Matteo, el va trebui să aștepte, deoarece nu mai are telefon și ai distrus scrisoarea pe care ți-a lăsat-o.

Am schițat o figură de încuviințare. Shanti m-a întrebat dacă am încercat să o contactez pe Romane. M-am dus să-mi caut telefonul în cameră. Bateria era slabă, dar măcar aveam semnal! A intrat direct robotul. Am închis fără să spun nimic. Dar Shanti a insistat să cer o explicație. Vocea robotului îmi era insuportabilă. Am oftat. După bip, am urlat: „Ți-ai bătut joc de mine! Știu despre toate manevrele tale cu Matteo. Încetează să te mai ascunzi în spatele mesageriei. Ai cel puțin curajul faptelor tale. Sună-mă!” Am închis, și mai enervată.

— Bun, chiar dacă tonul nu-i potrivit, ai făcut ce trebuia. Acum poți rămâne sau poți ieși din mânie. Ce hotărăști?

— Cred că nu am de ales în astfel de împrejurări, dar, dacă ai soluția ca să mă scapi de ea, te ascult.

— Singurul mod este să-ți eliberezi gândurile negative.

— Recunoaște că sunt justificate!

— Totul depinde de ceea ce vrei: dorești să ai dreptate sau să-ți regăsești liniștea?

— Nu mai știu…

— Crezi că imaginile atacurilor față de Matteo sau Romane te liniștesc? E greu să vezi limpede când te simți ofensat. Ești prizoniera resentimentelor tale. Frica, agresivitatea, mânia sunt sentimente de apărare, știi asta. Conștientizând faptul că agresând pe celălalt îți faci rău, vei ieși din acest cerc închis. Înlocuiește sentințele prin cuvinte pline de iubire.

— Dar îmi este imposibil după tot ce au făcut… Shanti, încearcă să înțelegi!

— Ce ți-au făcut? Nu ești pe cale să interpretezi? Adu-ți aminte, când ai plecat să te întâlnești cu Chikaro împreună cu Thi Bah, îți imaginai că Matteo se distra cu alte fete.

— Da, dar de data asta nu mai este același lucru, vezi și tu!

— Nu, dar nu am nicio certitudine și prefer să nu fac supoziții câtă vreme explicațiile nu sunt clare!

— E limpede! Am avut încredere din nou și am fost trasă pe sfoară.

— Ești supărată deci pe tine?

— Da, ai dreptate, sunt o proastă!

— Atunci de ce să dai vina pe ei? Nu te-au obligat cu nimic.

— Unde vrei să ajungi? Să pui totul în seama mea? Nu crezi că mă simt deja destul de rău?

— Poți să sari la toată lumea, dar mânia pe care o simți este împotriva ta, pentru că ți-ai acordat încrederea încă o dată, așa mi-ai spus.

— Da, i-am crezut. Totul părea magic. Am vrut să iubesc din nou.

— Nu ai nimic de regretat. Ai trăit momente de emoții. Dacă ar fi să le retrăiești, ai mai face-o?

— Nu! Mă doare atât de rău, încât cred că am plătit scump.

— Știi ce te doare?

— Da, trădarea.

— Atunci e doar problema ego-ului atacat! Te vei vindeca repede, devenind conștientă că Matteo nu corespunde cu ceea ce îți dorești.

Shanti a reflectat:

— În realitate, îți plângi iluziile și viitorul care a dispărut odată cu el.

Am tăcut o clipă, retrăind ultimele ore în brațele călăului meu.

— Așa e. Am petrecut toată noaptea făcând planuri. Când mă gândesc că mințea… E insuportabil!

Am izbucnit în plâns.

— Viitorul este o otravă la fel ca trecutul. Să te agăți de o iluzie, care prin definiție nu există, duce la suferință. Ți-e frică pentru că viitorul pe care ți-l imaginai nu mai pare posibil. Să trăiești într-un alt timp decât prezentul este un subterfugiu al ego-ului. Plângi un miraj. E o viziune ireală a iubirii. La fel ca și acele persoane care, odată căsătorite, se simt în siguranță.

— Căsătoria este un act de angajament, sunt prima care o propovăduiește.

— Da, dacă este trăit cu forța prezentului, nu cu certitudinea unui viitor asumat. Din nefericire, ne trebuie o ruptură radicală

precum pierderea locului de muncă, o ruptură sentimentală sau o boală gravă pentru a reveni la realitate. Durerea asociată este legată de panica de a nu mai vizualiza viitorul. Să trăim fără să ne proiectăm în viitor ni se pare imposibil, dar este singurul moment real.

Îmi doream să-mi trimit ghidul la plimbare cu frazele acestea de-a gata, dar am fost nevoită să mărturisesc că întotdeauna găsise cuvintele potrivite. Mi-am șters lacrimile cu dosul palmei.

— Vrei să spui că durerea mea este legată de proiecțiile și de speranțele mele nimicite?

— Da, umplându-ne viitorul, trecem pe lângă fericirea care ne înconjoară. Preferăm să ne alimentăm angoasele asociate gândurilor ipotetice: și dacă voi rămâne singură toată viață; și dacă nu sunt făcută pentru iubire; și dacă nu-mi mai găsesc un loc de muncă; și dacă sunt bolnavă; dacă, dacă, dacă…

— Dar când situația este de nesuportat? Ca acum…

— Nu prezentul te doare, ci pierderea iluziilor. Când se petrece o schimbare, putem găsi resursele necesare pentru a profita de oportunitatea clipei și de a repera drumul care ne face să vibreze. Știm că e imposibil să construim pe aparențe, dar continuăm totuși să ne agățăm de ele ca de o certitudine. Viața are grijă să ne aducă aminte de asta, doar atât. Nu pentru a ne face să plătim ceva, ci pentru că nu putem continua să ne mințim. Există o parte din noi care se trezește și care ne aduce la realitate.

— Ei bine, trebuie să mărturisesc că viața nu prea m-a scutit! Am vrut să ofer toată încrederea mea, mi-am deschis poarta inimii și mi-am oferit iubirea. Rezultatul: sunt părăsită fără nicio explicație ca bonus cu prietena mea drept comanditar. Îi urăsc pe amândoi!

— Crezi că iubirea se poate transforma în ură?

— Da! În acest caz fără îndoială!

— Câtă vreme o să o conjugi la trecut sau la viitor, nu vei putea să o trăiești cu adevărat, căci iubirea se naște în prezent.

— Dar cum să fac? Fără speranța unei vieți mai bune, nu e niciun motiv să trăiești.

— Dimpotrivă, profitând de prezent, primești ceea ce este. Mutându-ți gândurile, viziunea, dorințele în real, devii vie, intri în contact cu un potențial nelimitat. Sunt conștient că e greu să elimini viitorul, căci acolo unde energia ți se concentrează ca să

imaginezi o lume virtuală trebuie să accepți neantul. Dar la această singură realitate vei elimina iluziile din viața ta.

Am oftat. Mă săturasem să ascult aceste fraze mărețe: și „prezentul”, și „viitorul”, și „iluziile”, și „fricile”, și „ego-ul”. Nu mai aveam de ce să o tot lălăi, Matteo era un ticălos și buna mea prietenă, dezgustătoare. Filosofia nu putea face nimic pentru mine!

Mi-am prins capul în mâini, gata să urlu să-l fac pe ghidul meu să tacă. Dar, pe când mă uitam la el, mi-am dat seama că tăcea și că vacarmul provenea de la gândurile mele agitate. Shanti trebuie să fi înțeles că marile discursuri nu erau de ajuns în asemenea circumstanțe. S-a uitat la ceas:

— Avionul decolează într-o oră. Trebuie să ne pregătim… E greu să vezi limpede când iubirea, mânia, suferința sunt amestecate, dar nu uita că albul, simbol al purității, este amestecul culorilor primare.

Mi-am strâns lucrurile și m-am așezat pe marginea patului. Simțeam golul, gândurile mi se învârteau în jurul lui Matteo și inima mea plângea absența lui. Toată energia mea dispăruse. Singurele idei care mă animau erau cele care mă trimiteau la el. Mi-am adus aminte de chipul lui, de mâinile lui fine, de expresia feței lui, de tăcerea, suspinele, zâmbetele sale, complicitatea noastră. Îmi lipsea din toate celulele corpului. M-am uitat pe fereastră, cu ochii în gol. Shanti a bătut la ușa mea întredeschisă.

— Ești gata? a întrebat el cu o voce blândă. Am răspuns clătinând din cap.

— Mi-e rău, Shanti, nu reușesc să mă eliberez de această durere.

— Ieși din închisoarea ta! Câtă vreme te convingi că ești victimă, nu pot face nimic pentru tine. Fă-ți mintea să tacă și vom putea discuta.

Știam în adâncul meu că Shanti avea dreptate, gândindu-mă fără încetare la povestea mea, prizonieră a gândurilor mele. Mi-am amintit de cuvintele lui, am respirat adânc de trei ori, apoi m-am întors spre el.

— Sunt gata, te ascult.

Shanti s-a așezat lângă mine cu mâinile încrucișate pe picioare.

— Să-i acuzi pe Matteo și pe Romane de suferința ta te îndepărtează de soluție, căci tu știi că problema se află în tine, la fel și cheia.

Îmi dau seama că nu merit iubirea.

— Înseamnă că nu te iubești.

— Ba da, bineînțeles! Mă rog... chiar nu știu!

— Te judeci așa cum îi judeci și pe ceilalți. Câtă vreme nu te iubești, nu vei putea iubi. Vei ști ce este bine pentru tine din momentul în care vei avea încredere în tine. Astfel vei trăi în față cu dorințele tale profunde, fără teama de respingere. Când vei deveni prietenă cu tine însăți, nu îți va mai fi teamă să fii singură.

— Este adevărat, mă simt atât de singură.

— Știi că există o persoană pe lumea asta care nu te va abandona niciodată? Singura care îți va fi mereu alături ești tu! Ai grijă de tine, privește-te cu afecțiune, înțelegându-ți slăbiciunile și forțele fără să te judeci. Începe prin a te iubi cu toată ființa și vei putea iubi pe cineva fără teamă. Te simți singură, pentru că te lași de izbeliște. Ai încredere în viață. Ți-ai exprimat dorințele, fii sigură că matricea universală lucrează pentru tine. Trăiești ceea ce trebuie să trăiești, întâlnești persoanele potrivite la momentul potrivit pentru a-ți atinge scopurile. Ești iubită mai mult decât îți poți imagina. Te afli pe drumul tău.

Se instalase o tăcere îndelungată înainte ca Shanti să continue.

— Când mă simt singur, îmi aduc aminte de o poveste pe care mi-o spunea bunicul când mă simțeam disperat:

De aproape o sută de ani, bătrânul mergea. Trecuse prin copilărie, prin tinerețe, prin mii de bucurii și dureri, prin mii de speranțe și momente de epuizare. Femei, copii, țări, sori îi populau încă memoria. Iubise tot.

Acum erau cu toții în urma lui, departe, aproape șterși. Niciunul nu îl urmase până la acest capăt de lume unde ajunsese. Era singur acum în fața unui ocean imens.

Se opri pe țărm și se întoarse. Pe nisipul care se pierdea în cețurile infinite, văzu atunci urma pașilor săi. Fiecare era o zi din lunga sa existență. Îi recunoscu pe toți, căzăturile, pașii grei, ocolișurile și mersul fericit, pașii apăsători ai zilelor când era

copleșit de necazuri. Îi numără. Nu lipsea niciunul. Își aminti și îi zâmbi drumului vieții sale.

Cum se întorcea ca să intre în apa întunecată care îi uda sandalele, ezită deodată. I se păruse că vede lângă pașii lui ceva ciudat. Se uită încă o dată. Într-adevăr; nu mersese singur. Alte urme, de-a lungul drumului, mergeau alături de ale sale. Era mirat. Nu avea nicio amintire a unei prezențe atât de apropiate și fidele. Se întrebă cine îl însoțise. O voce familiară și totuși fără chip îi răspunse: „Eu”.

Își recunoscu propriul străbun, primul tată dintr-un lung șir de bărbați care îi dăduse viață, cel care se numea Dumnezeu. Își aduse aminte că, în clipa nașterii sale, acest tată al tuturor taților îi promisese să nu îl părăsească niciodată. Simțea urcându-i în inimă o bucurie veche și totuși nouă. Nu mai simțise așa ceva din copilărie. Se mai uită o dată. Atunci, distinse fâșia lungă de amprente paralele tot mai îngustă, mai subțire. În unele zile din viață, se vedea o sigură urmă. Își aduse aminte de acele zile. Cum de le uitase? Erau cele mai teribile, mai disperate. Amintindu-și aceste ore mizerabile dintre toate în care crezuse că nu există milă nici în cer, nici pe pământ, se simți dintr-odată amar și melancolic.

— Uită-te la zilele de nefericire, spuse el, am mers singur. Unde erai, tu, Doamne, când am avut nevoie de tine?

— Fiul meu mult iubit, îi răspunse vocea, aceste urme singure sunt cele ale pașilor mei. Zilele în care credeai că mergi fără să știi unde, abandonat de toți, eu eram acolo, pe drumul tău. În acele zile în care plângeai absența mea, eu te duceam în brațe.[15]

Cuvintele acestea m-au ușurat. Simțeam o eliberare, o putere în mine venită de nu știu unde. M-am ridicat, determinată să ies din marasmul în care mă aflam.

*

Nishal și Thim mă așteptau să-și ia rămas-bun. Mi-au pus o *khata* în jurul gâtului. Era o eșarfă albă decorată cu semne de bun augur și cu mantre care erau simbolul binecuvântării și ai fericirii. I-am îmbrățișat mulțumindu-le pentru această atenție și pentru toată amabilitatea față de mine pe durata călătoriei. Nu

[15] Gougaud, H. *Copacul iubirii și al înțelepciunii*, Seuil, 1992.

voiam să mă despart de ei. Știam că o să-mi lipsească. I-am mai îmbrățișat pentru cea din urmă oară. Shanti le-a strâns mâna cu afecțiune. Am plecat spre aerodrom.

Thim a alergat după mine.

— Stai, Maëlle!

M-am întors. A scos un șiret din piele de la gât de care era prinsă o piatră de kianită, pe care l-a prins în jurul gâtului meu.

— Ai fost curajoasă. Știu că nu-ți mai este teamă să traversezi poduri, că poți mânca precum o nepaleză, cu degetele. Îți dau colierul meu, pentru că mi-a adus noroc și m-a ajutat să nu duc lipsă de nimic. Când m-am simțit rău, m-a reconfortat. Îți va folosi mai mult decât mie.

— Nu pot să îl accept, Thim. Este ceea ce ai tu mai prețios!

Shanti îmi explicase că acel pandantiv era singurul lucru care îi rămăsese de la mama sa.

— Nu, ceea ce am mai scump este inima mea, dar nu pot să ți-o dau. Așa că îți ofer ceea ce pot. Când mă gândeam la mama, inima îmi vibra. Când strângeam cu putere piatra în mâini, inima îmi deborda de fericire. Când eram trist și țineam kianita în mână, inima mi se încălzea. Când eram pierdut și nu știam încotro să o apuc, era de ajuns să mă concentrez asupra colierului și știam ce aveam de făcut. Atunci am înțeles că îmi arătase calea inimii mele. Acum, pot merge singur pe ea, nu mai am nevoie de el. Chiar dacă ți-aș da inima, nu ți-ar folosi la nimic, deoarece e a mea. Trebuie să înveți să-ți găsești calea spre inima ta, și această piatră te va ajuta.

L-am strâns la piept, nemaiputând să-mi rețin lacrimile.

— Mulțumesc, Thim, ești o persoană deosebită. Îți promit să am grijă de ea.

— Nu, nu te atașa de ea. Când îți vei fi găsit drumul, dăruiește-o altcuiva.

Pentru a-i mulțumi, i-am dat ceasul meu, pe care mi-l oferise tata la finalul facultății. Thim l-a refuzat.

— E foarte frumos, dar nu îmi va folosi la nimic, nu știu să citesc ora cu acele. Eu sunt mai precis cu soarele. Păstrează-l, ai mai multă nevoie de el decât mine. Nu mai am timp să te învăț să te orientezi cu ajutorul soarelui. Poate data viitoare?

— Ce-aș putea să-ți ofer ca să-ți mulțumesc?

Eram descumpănită. Se uita la mine cu ochii lui strălucitori. Nemișcat de fericire ca un copil căruia mă ofeream să-i dau

Luna, se uita la mine fără un cuvânt. Am insistat, căutând să aflu ce i-ar plăcea. Ochii lui mari au strălucit.

— Mi-ar plăcea un zâmbet, ești așa de frumoasă când zâmbești!

Nu mă așteptam să-mi ceară asta. Ochii mi s-au umezit din nou, dar lacrimile de emoție au luat locul celor de durere. Acest băiat mă emoționa. L-am luat în brațe, fără să se opună, apoi s-a desprins.

— Îți simți inima cum vibrează?

— Da, o simt fericită.

— E piatra care te duce spre ea, mi-a șoptit el la ureche.

M-a sărutat pe obraz și a plecat sărind într-un picior.

Mi-am prins bine piatra de kianită la gât.

Iertarea

În fața unei mari dezamăgiri, nu știm dacă acela este sfârșitul poveștii. Dar poate fi tocmai începutul unei mari aventuri.

Perna Chödrön

Un grilaj ne despărțea de pista de aterizare până la aeroportul din Pokhara. Aeroportul era sărăcăcios. Înregistrarea bagajelor se făcea de la un birou improvizat. Un agent în uniformă a inspectat rucsacul lui Shanti, apoi pe al meu, și le-a pus pe un cântar din secolul trecut.

Ghidul meu a ieșit primul din cabina de control, obligatoriu pentru o verificare rapidă. După controlul de pașapoarte mi-a propus să mă așez spre exterior, pe marginea pistei de aterizare. Aerul era plăcut. Cu ochii închiși, cu fața mângâiată de soare, l-am întrebat:

— Crezi că trebuie să suferim ca să fim fericiți?

— Nu. Suferința nu există fără gând. Un eveniment este un fapt, îl putem observa, apoi să ne detașăm de el.

— Nu reușesc să-mi controlez gândurile.

— De aceea te simți rău. Te lași infectată de situație. Descrie-mi ce simți.

Am tras adânc aer în piept.

— Am inima grea, un nod în gât, respirația sacadată. Nu mai am energie, aș vrea să plâng, mă simt obosită… Apoi mânia urcă, mi-ar plăcea ca acest coșmar să se termine și ca Matteo să mă ia în brațe. Îi văd fata, îmi amintesc tot ce am trăit în ultimele zile. Cu cât mă gândesc mai mult, cu atât mă doare mai tare.

— Bun. Acum îți propun să fii atentă la gândurile tale, indiferent care sunt ele, timp de un minut, și să mi le descrii cu voce tare. Pândește-le unul câte unul ca un prădător în fața prăzii și numește-le.

M-am concentrat la ce mi-a cerut, dar eram ca într-o gaură neagră, nu ieșea nimic.

— Cum te simți? Nu mai ai durerile despre care îmi vorbeai acum câteva minute?

— Ăăăă… nu, trebuie să mărturisesc că nu le mai simt. Ba da! Inima mi se strânge iar când apare imaginea lui Matteo.

— Este perfect, Maëlle. Ce concluzie tragi?

— Că mă doare când mă gândesc la el, dar asta știam deja!

— Ceea ce încerc să-ți demonstrez este că suferința nu iese la iveală fără gândire, căci ea este o proiecție a imaginației tale. Când o vânezi, ea nu se manifestă și toate senzațiile dureroase dispar.

— Nu-mi pot petrece timpul analizând ce-mi trece prin minte.

— De ce nu? Ți se pare mai confortabil să lași gândurile automate să-ți controleze viața? Alege. Dar, îți repet, nicio suferință nu există în afara gândului.

— Vrei să spui că, de fiecare dată când simt durerea, îmi este suficient să fiu atentă la ce mă preocupă pentru ca ea să dispară?

— Nu asta ai experimentat acum?

— Și funcționează mereu?

— Încearcă atunci când te vei simți rău și vei avea răspunsul.

Am început iar să-mi observ gândurile, dar nu mai veneau. Imediat ce nu mai eram atentă, puneau iarăși stăpânire pe mine prin senzații dureroase.

— Când te vei simți rău, vei ști că e din cauza gândurilor.

Un avion a aterizat în fața noastră. Pasagerii au debarcat, iar o stewardesă ne-a invitat să urcăm.

Bimotorul cu elice număra vreo 20 de scaune așezate de câte o parte și de alta a unui culoar central îngust. Shanti a insistat să mă așez pe partea dreaptă, am înțeles că în zbor priveliștea era extraordinară pe partea aceea.

Personalul de bord, care era format doar dintr-o femeie mărunțică în uniformă bej, cocoțată pe tocurile care îi impuneau un mers legănat, a început instrucțiunile de securitate. Motoarele se puseseră în mișcare. Avionul s-a ridicat peste văile închise între dealuri și a luat-o de-a lungul lanțului himalayan.

*

Karma, care venise după noi la aeroportul din Kathmandu, m-a lăsat în fața intrării de la Bodnath. Maya mă aștepta. Shanti urma să treacă a doua zi dimineață ca să mă ducă la aeroport. I-am mulțumit. M-a strâns lung în brațe. L-am salutat pe Karma, care a făcut să trosnească cutia de viteze înainta de a se strecura prin puhoiul de mașini. L-am privit îndepărtându-se cu un zbârnâit de motor, ridicând praful de câțiva metri în sus.

Am trecut pragul hotelului. Maya și-a manifestat bucuria întinzându-și brațele și strângându-mă la pieptul ei.

— Pari un biet animal sălbatic, mi-a spus ea cu tandrețe, mângâindu-mi părul.

— Mi s-au întâmplat atâtea lucruri într-un timp așa de scurt, dacă ai ști!

— Camera ta e gata, e aceeași ca la sosire. Bucură-te de duș și vino să stăm pe terasa de la Bodnath. Poți să-mi povestești dacă vrei.

— Abia aștept să mă destăinui cuiva care știe să asculte!

Deschizând ușa camerei, nu am mai văzut lucrurile la fel. Totuși, totul era identic. Un pat mare cu o saltea adevărată, încălzire, o baie, toaletă. Luxul absolut! Mi-am amintit de starea mea de spirit de la sosire și am început să râd.

M-am săpunit de trei ori și tot nu a fost de ajuns ca să mă simt curată. Deodată, s-a întrerupt curentul. Doar o rază de soare străpungea întunericul prin storul întredeschis al lucarnei, luminând particulele de praf care se ridicau.

Am savurat, în penumbră, efectul firișorului de apă caldă pe corpul meu care se încălzea după atâtea ore petrecute în frig. M-am îmbrăcat cu haine curate și m-am dus după Maya, abia așteptând să fim cu vederea spre stupă în fața unui ceai de ghimbir. Un tânăr nepalez nu a întârziat să-mi aducă o ceașcă aburindă. Maya s-a așezat mai bine în scaun:

— Hai, povestește-mi! Vreau să știu tot!

I-am povestit, una după alta, cele 11 zile care tocmai trecuseră: învățăturile lui Shanti, echipa, întâlnirile, coincidențele, stările mele, uimirile, Jason, cercetările lui, Chikaro, apoi… m-am oprit asupra dramei, modul în care am descoperit trădarea lui Romane și a lui Matteo. Maya mi-a ascultat monologul cu atenție.

— Nu o cunosc destul de bine pe prietena ta ca să știu ce a determinat-o să acționeze așa, dar trebuie să existe o explicație…

A tăcut și a început să reflecteze adânc. Tăcerea mă făcea să ciulesc urechea la viața care mișuna în jos: bătaia clopotelor și murmurele mantrelor învăluiau monumentul în volute ondulatorii.

Maya a căutat în geantă și a scos o relicvă veche. Chipul i s-a luminat:

— Acum înțeleg mesajul pe care bunicul mi l-a lăsat înainte de moartea sa în urmă cu 20 de ani. Trăia într-un ashram în India, aproape de Pondichery. Într-o zi, pe când eram mânioasă pe tatăl meu, mi-a dat acest text fără să spună un cuvânt.

Maya mi-a arătat o scrisoare pe care timpul o uzase, îndoită în patru.

— Pe patul de moarte, m-a rugat să citesc, să învăț și să-i învăț și pe alții ce scrie aici. Până azi, nu mi-am dat seama cu adevărat de importanță, dar capătă sens prin prisma a tot ce mi-ai povestit.

A pus hârtia pe masă, și-a dat cu ambele mâini părul lung și negru pe spate, a scos un toc cu o pereche de ochelari pe care și i-a potrivit pe nas, a desfăcut cu delicatețe foaia îngălbenită scrisă în sanscrită și mi-a tradus:

Ce lucru ai putea dori pe care iertarea să nu ți-l poată da? Vrei pacea? Iertarea ți-o oferă. Vrei fericirea, un spirit liniștit, o certitudine în ce privește scopul și un sentiment de valoare și de frumusețe care transcende lumea? Vrei siguranță, căldura unei protecții sigure pentru totdeauna? Vrei liniștea care nu poate fi deranjată, blândețea care nu poate fi niciodată rănită, mulțumirea profundă și durabilă și odihna perfectă care nu poate fi niciodată tulburată? Toate acestea și mai mult de atât ți le oferă iertarea. Ea scânteiază în ochii tăi când te trezești și îți dă bucuria cu care îți începi ziua. Îți descrețește fruntea în timp ce dormi și îți odihnește pleoapele, astfel încât nu vezi vise de frică și de rău, de șiretenie și de atac. Și, când te trezești din nou, îți oferă din nou o zi de fericire și de pace. Toate acestea și mai mult de atât ți le oferă iertarea (...). Ce lucru ți-ai putea dori pe care iertarea să nu ți-l poată da? Ce alte daruri care merită să fie căutate? Ce valoare imaginară, ce efect banal sau ce promisiune trecătoare, care nu va fi niciodată ținută, poate conține mai multă speranță decât aceea adusă de iertare? (...)[16]

— E un text minunat. Dar nu e așa de simplu să ierți, am constatat eu.

— Nu e nici așa de complicat. Ai înțeles că putem privi prin prisma Iubirii sau a Fricii, că celălalt este reflexia noastră, că suntem un tot. Dacă alegi fericirea, iertarea este cheia. Nu putem fi fericiți decât în pace, deoarece e singura realitate

[16] Schucman, H. „Lesson 122“, *A Coarse in Miracles*, Foundation for Inner Peace, 1976.

posibilă. Când ieșim din această stare, o mulțime de emoții se nasc ghidate de teama care ne trunchiază percepțiile. Iertarea deschide calea spre vindecare. Ne eliberează de orbire. Eliminând filtrele ranchiunii, iertarea ne scoate din confuzie. Clemența conduce la înțelegerea greșelilor noastre de judecată. Ne pune în fața responsabilităților: nu suntem inocenți, interlocutorii noștri nu sunt vinovați.

— Mi -ar plăcea să pot ierta, dar durerea persistă.

— Așa cum ți-a explicat... Ăăă... japonezul de care tocmai mi-ai vorbit, fiecare supărare este o ocazie de a înțelege. Ego-ul răspunde primul la orice probleme, dar el greșește, iar noi îl urmăm orbește. De aceea durerea persistă.

— Totuși Romane și Matteo m-au trădat! Nu sunt vinovată. Cum intră atunci ego-ul meu în joc?

— Presupunând că așa stau lucrurile, de ce ar trebui să fii afectată? Situația este un fapt. De ce te simți atacată? Ce te sperie? De ce trebuie ca starea de bine să fie perturbată?

M-am uitat la ea, stupefiată. Vorbea ca Shanti. Am amestecat mașinal cu lingura în ceai, strivind fâșiile subțiri de ghimbir, și am băut cu înghițituri mari. Maya a tăcut o clipă, a închis ochii, apoi i-a deschis din nou, cu arătătorul îndreptat spre tâmplă:

— Ascultă-ți ego-ul, fredonează aceleași note discordante!

Apoi a luat o voce machiavelică:

— Sunt nefericit pentru că e frig, pentru că computerul nu pornește, pentru că cutare nu m-a băgat în seamă, pentru că m-a agresat, pentru că nu am fost invitată la această întâlnire, pentru că ea mă trădează... După cum vezi, găsește mereu scuze pentru a da vina pe altul! Caută strategii pentru a controla situațiile și problemele. Se ferește de indivizii diferiți de el. Nu îl auzi cum îți șoptește: *Nu trebuie decât să privim în jur, toți acești egoiști îmi vor răul. Voi fi fericit în ziua în care cutare persoană va reacționa mai bine, în ziua în care vremea va fi frumoasă...*

Am zâmbit și am aprobat, făcând din ochi.

— Ai dreptate, Maya, gândindu-mă mai bine, soluțiile pe care ego-ul le aduce sunt îngrozitoare, pline de agresivitate și de violență.

Maya m-a luat de mână.

— Conștientizarea înseamnă să înțelegi că preferăm să experimentăm această Lume Nouă decât să suferim în

continuare în mecanismele pe care le-am creat. Nimic nu poate fi mai rău decât ceea ce trăim! Alegerea este a ta: abandonezi ego-ul sau îl urmezi. Suferință sau fericire?

— Aleg fericirea, m-am săturat!

— Atunci iertarea e cel mai frumos cadou pe care ți-l poți face, este calea spre fericire. Să te ierți că nu ai făcut mereu alegerea bună și să-l ierți dinainte pe celălalt pentru că se teme. Dacă vom căuta în afara noastră pe cineva pe care să-l criticăm, să-l judecăm, să-l urâm, e pentru a nu lua responsabilitatea asupra noastră. Dar, dacă acționăm în sensul că despărțirea este o iluzie, atunci nu mai e nimic de iertat.

— Stai așa, nu mai înțeleg. Îmi spui că trebuie să iertăm, dar că, în realitate, nu e nimic de iertat?

— Bineînțeles! Tocmai asta nu înțelesesem eu: cheia este iertarea necondiționată. Dacă suntem o vibrație unică și dacă privești prin spectrul unității, nu există rău. Căutăm doar în locul nepotrivit răspunzând la întrebările nepotrivite: de ce celălalt ne face să suferim? Sau... ce rău a făcut? Dar ideea este să înțelegem ce coardă atinge interlocutorul în noi. Ce nu este rezolvat în noi și face ca vorbele sau comportamentul lui să ne atingă? În loc să ne punem în postura de victimă și să găsim un călău, trebuie să fim responsabili pentru durerea noastră și să descifrăm de ce ne trimite interlocutorul această suferință.

Înțeleg mai bine de ce Chikaro încerca să-mi spună când insista că cel pe care îl considerăm dușmanul nostru este un cadou prețios. Ne deschide porțile spre ceea ce trebuie să rezolvăm în noi pentru a fi fericiți, pentru a trece dincolo de limitele credințelor noastre.

— Vezi, iertarea nu mai este un act generos din partea noastră față de celălalt pentru răul pe care ni l-a făcut, ci faptul că înțelegem că nu există niciun rău, căci durerea nu vine de la el, ci din noi. Începe cu o judecată și sfârșește cu un mulțumesc.

— Da, ai dreptate: iertarea tradițională se bazează pe faptul că răul există și că eu am generozitatea să te iert. Cheia fericirii se bazează pe faptul că nicio greșeală nu este posibilă, ci e doar viziunea trunchiată a minții mele care a căutat un vinovat în afara mea, așa e?

— Așa cred!

— Permite-mi să rezum ce am înțeles. Unu, nu mai vreau să sufăr. Prolema mea chiar vine din situația cu Matteo și Romane?

Această conștientizare permite să privesc subiectul sub lumina responsabilității mele. Nu mai sunt o victimă, devin actorul fericirii mele. Doi, atacul simțit este cel făcut de mine asupra mea! Dacă părăsesc regatul Iubirii, mă fac să sufăr. Mânia pe care o alimentez este alegerea mea. Recunosc că eram paralizată de trecutul meu și de relațiile mele amoroase. Mă temeam de această trădare. Trei, apreciez cadoul care mi se oferă. Pot vedea cele două porți care mi se oferă. Să abandonez ego-ul pentru a trăi fericirea pe care o caut. Patru, mă apropii de bucuria din mine și împărtășesc iubirea necondiționată. Nu ne mai putem despărți. Nu pot face nimic pentru a mă exclude din unitate. Să ne iertăm înseamnă să ne dăm seama că niciodată nu am ieșit din această mare vibrație, deoarece este imposibil, și atunci nu mai este nimic de iertat, deoarece doar iubirea există. Deci nu a existat niciun rău.

Totul era limpede. Ne-am privit cuprinse de emoție.

Stupa își îmbrăcase haina portocalie sub razele soarelui. Mi-am lăsat inima și corpul în prada splendorii acestui moment. Bucuria mă invada. M-am simțit liberă, fericită, vie! Am închis ochii și am tras adânc aer în piept. Un zâmbet mi s-a desenat pe buze. Am șoptit: asta înseamnă deci kilometrul zero, clipa în care totul începe și se termină în perfecțiune!

Zborul

Mereu a fost așa în iubire, căci ea nu-și cunoaște adevărata profunzime decât în momentul despărțirii.

Khalil Gibran

Noaptea fusese blândă. Îmi terminam micul dejun pe terasa hotelului ascultând viața fremătând la câțiva metri de mine. Eram calmă, corpul meu era în armonie cu acel moment. Fusesem trasă pe sfoară ca ultima proastă, dar nu mai simțeam nici amărăciune și nici mânie. Nici teamă, nici gol. Eram plină de ceva care îmi dădea siguranță: mă simțeam iubită. Aveam impresia că renasc sau că tocmai atunci m-am născut. Auzeam viața în jurul meu și în mine. Din templele vecine se auzea o muzică ce se ridica spre cer. Toate certitudinile mele dispăruseră în zece zile, dar simțeam o încredere de nezdruncinat. Făcusem tabula rasa din construcțiile mele din carton pentru a lăsa loc unui teren gol, dar fertil, al sufletului meu. Îmi găsisem casa la 7.000 de kilometri de casă. Îmi domesticeam senzațiile corpului și ale inimii pe care nu voiam să o trădez. Prioritatea mea mergea spre această comoară, această vibrație unică ce permite, atunci când o ascultăm, să trăim cea mai frumoasă călătorie. O plimbare de fiecare clipă, o expediție dincolo de infinit: o odisee în centrul unității, care începe, este parcursă și se termină aici și acum. Nu era totul rezolvat, eram conștientă de munca grea care mă aștepta, dar eram mândră de bucățica mea de umanitate. Percepeam ce înseamnă fericirea. Înțelegeam că ceea ce tocmai trăisem era o ofrandă imensă. Puțin mai contau motivele pentru care Romane și Matteo își bătuseră joc de mine. Crescusem. Eram recunoscătoare pentru acest cadou pe care mi-l oferiseră.

Mă simțeam fericită, plină de o energie nouă.

Îl așteptam pe Shanti. Ținuse să mă însoțească până la aerodrom, dar mă temeam de momentul despărțirii. Îmi dăduse și mă învățase atâtea! Îmi răsturnase toate principiile și îmi nimicise certitudinile cu o răbdare uimitoare pentru a mă pune pe drumul cel bun. Mi-am promis să onorez această comoară. Voi fi atentă să nu mă mai pierd pe drum.

Ghidul meu a pășit pe poarta grădinii cu bucuria lui permanentă de a trăi, făcându-mi semn cu mâna. Maya a ieșit în același moment. Am strâns-o în brațe și i-am mulțumit pentru

tot ceea ce îmi oferise de la sosirea mea acolo. Lacrimile ni se amestecau pe obrajii lipiți unul de altul. Am îmbrățișat-o pentru ultima oară și i-am promis să o țin la curent.

Shanti mi-a luat bagajul. Am ocolit stupă pe partea stângă până la ieșire. Am salutat uriașul cu privirea.

Pe strada principală, îmi defilau prin fața ochilor magazinele pitorești printre locuințele și restaurantele improvizate.

Tăcerea era de ajuns între Shanti și mine. Cuvintele ne stăteau în gât, lacrimile curgeau fără oprire. M-a bătut ușor peste mână.

— Sunt înspăimântată de gândul că te părăsesc, i-am spus eu cu o voce care abia se auzea.

— Așa cum erai și când a trebuit să pleci câteva zile cu mine!

Am zâmbit.

— Mai tare de atât!

— Nu e vorba să trăiești fără mine, Maëlle, atunci când iubești e pentru toată viața. Toți pașii tăi îi vor urma pe ai mei și invers. Adu-ți aminte, când doi atomi legați se separă, tot ceea ce face unul, celălalt imită în același moment exact la fel la milioane de kilometri. Restul nu există.

— Deja mi-e dor de tine!

— Vezi că problema este doar iluzorie, deoarece suntem împreună. Proiecția ta te face să te temi, dar eu sunt aici cu tine pentru totdeauna. Nu suntem singuri, ci însoțiți. Nu avem de ce ne teme, suntem iubiți cu o dragoste necondiționată. Este suficient să ne conectăm unii la ceilalți pentru a o simți. Ai încredere în această matrice universală, simte pacea din tine și ascultă sunetul imensității din care faci parte. Fericirea e aici.

— Știu. Am puterea și capacitatea de a alege ceea ce vreau să trăiesc și gândurile pe care le am. Totuși, nu mă simt mai puțin fragilă, ca atunci când ți se scoate ghipsul după o fractură, înțelegi? Pot merge singură, dar mă simt mai în siguranță cu cârje!

Shanti m-a însoțit până la sala de îmbarcare. M-a luat de braț:

— Cum să-ți mulțumesc?

— Să-mi mulțumești? Glumești, eu trebuie să o fac și nu cred că pot exprima cuvinte care să fie la înălțimea a ceea ce gândesc. Mi-ai schimbat viața cum nimeni altcineva nu a știut să o facă.

— Tu mi-ai oferit cel mai frumos cadou care există, Maëlle: cel de a putea să te învăț ce este iubirea. Transmite atât cât vei putea ceea ce ești, prin fiecare gând al tău, prin fiecare gest, fiecare acțiune. E cel mai prețios cadou pe care îl poți face alături de a asculta iubirea care îți este oferită.

Nu mi-am mai putut reține lacrimile. Fiecare cuvânt al lui îmi atingea sufletul. Simțeam pentru prima dată că făceam un tot cu celălalt. M-am uitat la el, înțelesese.

— Știi că nu ne despărțim, te țin de mână, iar tu mă ții pe mine pentru totdeauna.

L-am strâns tare în brațe și i-am simțit inima alături de a mea, o iubire pe care nu o mai simțisem niciodată, singura care există.

— Pe curând, mi-a șoptit el la ureche, înainte de a se îndepărta, făcându-mi semn cu mâna.

Un nou punct de plecare

Când vrei să te miști sau să vorbești, trebuie mai întâi să-ți analizezi mintea, să o faci să fie stabilă, apoi să acționezi cum se cuvine.

Shantideva

Lacrimile mi s-au oprit abia după o oră de zbor. Părăseam această țară care îmi oferise totul. Există întâlniri care ne marchează viața pentru totdeauna.

Am găsit în fundul rucsacului un plic micuț. Maya îmi strecurase o carte poștală cu imaginea stupei, pe care scrisese cu mâna ei:

Maëlle,

Când automatismele îți revin, nu renunța, fii blândă cu ego-ul tău și ia-o de la capăt, mereu. Îți doresc să trăiești Iubirea în fiecare secundă. Ziua de azi este un cadou, de aceea se numește cadou[17]*.*

Maya.

*

Aterizarea a fost rapidă.

Mi-am deschis telefonul. Îl încărcasem toată noaptea în camera de hotel. O culme sau un record: nu avusesem chef să îl deschid înainte de a ajunge la Paris. E-mailurile au fost deversate ca o eliberare. Urgențele unui coleg dintr-o zi se soldau cu soluțiile altuia a doua zi. Deciziile care trebuiau luate într-o anumită zi au putut să aștepte să mă întorc sau au găsit un răspuns. Până la urmă, Pământul continua să se învârtă…

Am ascultat mesajele vocale. Mă sunase toată familia. Panica creștea pe măsura apelurilor. Plecând în grabă, nu anunțasem pe nimeni. La coada de așteptare pentru „pașapoarte europene” m-am grăbit să o sun pe mama. Mi-a răspuns înnebunită:

— Dar ce-ai pățit?

— Ăăă… a trebuit să plec în grabă pentru serviciu…

— Și nu poți avea cinci minute pentru mama ta? Mi-am făcut numai griji!

— Am avut o problemă cu telefonul, nu mi-am imaginat că aveai să te îngrijorezi așa.

[17] Joc de cuvinte, unde *présent* are sens de *prezent*, dar și de *cadou*. (n.tr.).

— Ai să mă omori, nu te gândești decât la tine și la munca ta. Și sora ta își face griji pentru tine.

— Ascultă, mamă, chiar îmi pare rău! O sun pe Margot ca să o liniștesc. Totul e bine. Te sărut.

— Stai! Ne-ar plăcea să te vedem de ziua ta. Charles e nerăbdător să te vadă și... vreau să stau cu tine. Aș putea să-ți pregătesc mâncarea preferată și să mergem împreună ca înainte, ce spui?

Charles era noul tovarăș de viață al mamei. Săracul de el! Era împăciuitor și rar avea un cuvânt de spus. Nu cred că spera să mă vadă, deși nu se enervase niciodată când eu și sora mea invadam casa.

— E drăguț din partea ta, mamă, dar o să avem timp să mai vorbim.

— Ba nu, draga mea. Ziua ta e mâine! Hai, te așteptăm în weekend.

— Te mai sun.

Făceam 35 de ani, uitasem! Am zâmbit. Pentru prima dată, mama nu reușise să mă facă să mă simt vinovată.

Am trecut de vamă și am sunat-o pe Margot:

— Salut, surioară!

— O, îți place să te lași așteptată! Trebuie să fie al naibii de frumos tipul!

— Despre cine vorbești?

— Nu-ți merge cu mine, surioară! Am trecut pe la tine pe la birou săptămâna trecută, secretara mi-a spus că erai plecată câteva zile. Știu că doar un Apollo te poate face să uiți de muncă.

— E mai complicat de atât.

— Nu-i vorba de un bărbat?

— Nu! Mai degrabă de mai mulți bărbați...

— Vai de mine! Trebuie să-mi povestești, devine palpitant! Bun, ne vedem la Nisa, mama mi-a spus că vii în weekend.

— Nu, de fapt nu am confirmat, sau mai degrabă i-am spus că nu vin.

— Ascultă, m-a hărțuit timp de zece zile. Nu mai pot!

— Da, îmi imaginez scena. Îmi pare rău. Dar voi sta liniștită. Am nevoie să mă odihnesc puțin...

— O cunoști. Va fi dezamăgită, dar, mă rog, o să-și revină ea! Ne vedem curând, da? Abia aștept să-mi povestești!

Mi-am recuperat bagajele. Cerul era înnorat, dar era cald. Am urcat într-un taxi în direcția Étoile. Eram fericită.

Un mesaj de la Romane m-a scos din gândurile mele. *Ne vedem mâine la Angelina pentru brunch-ul anual? La 11? Nu aș vrea să ratez ce ai de povestit. Te pup... cu drag.*

Avea tupeu! După tot ce îmi făcuse, doar nu credea totuși că aveam să mă mai întâlnesc cu ea! Mi-am simțit mânia latentă, observând-o cum crește. Corpul mi s-a crispat, gura, la fel. Ego-ul meu reluase controlul. Am experimentat cealaltă ușă, a Iubirii: nu doream oare, la urma urmei, să-i înțeleg motivele, durerile, fricile, decât să mă răzbun alungând-o din viața mea? Nu voiam oare să-i cunosc versiunea în loc să mă limitez la interpretări? Bineînțeles că da. Corpul mi s-a relaxat și am simțit o eliberare.

Voi fi acolo, te îmbră... M-am oprit și am șters literele după virgulă. Nu, nu o îmbrățișam! Era deja o dovadă de generozitate faptul că mă duceam! Maxilarul mi s-a crispat din nou. Am mormăit: „Taci, dragă ego!” Nu eram fericită să primesc mesajul ei? Nu eram de fapt ușurată? Nu doream să păstrez legătura cu ea toată viața? Mi-am continuat mesajul: *Voi fi acolo, și eu te sărut.* Corpul mi s-a relaxat.

*

Ce bucurie să-mi găsesc confortul, cada, patul, căldura apartamentului meu!

Noaptea mă remontase. M-am trezit a doua zi dimineață în formă, cu un an în plus. Mi-am închis telefonul, ca să nu fiu deranjată. De fapt, începuse să-mi placă să trăiesc fără el! Mult îmi mai trebuise. De la ora 7, mesaje vocale, SMS-uri și e-mailuri veniseră unele după altele pentru ziua mea. Mă pierdusem în toți acești ani, dar erau cu toții aici, mă așteptaseră. Aceste declarații mă emoționau. Mă simțeam iubită. Totul se schimba, devenisem conștientă de prioritățile mele.

Am ridicat storul electric apăsând pe întrerupător. Cerul era albastru senin. Ziua se anunța minunată. Era vineri, îi trimisesem un mesaj lui Pierre pentru a-i spune că mă întorceam luni la birou. Entuziasmul său a mers până la a-mi ura la mulți ani, oferindu-mi un buchet de flori virtual. O zi doar pentru mine să fac ce vreau. Să sun persoanele pe care le iubesc, să primesc

iubirea lor, să o exprim pe a mea. De ce nu, un masaj după-amiază?

Am intrat într-o baie fierbinte și m-am bălăcit un timp, apoi mi-am ales cu grijă hainele pe care doream să le port în acea zi specială. O pereche de blugi, cămașa preferată și un pulover moale din cașmir albastru. Mi-am luat pardesiul, mi-am pus o eșarfă la gât și am coborât pe jos pe Champs-Élysées.

Am străbătut străzile Parisului. Frunzele se îngrămădeau și formau mici movilite mișcate de vânt. Mă uitam la fiecare chip ieșit în cale. Unele grăbite, altele preocupate, altele melancolice, triste, ocupate... Puține păreau fericite, în afară de îndrăgostiți. Le-am trimis tuturor un gând pozitiv, dorindu-le să-și găsească pacea. M-am concentrat și am împărțit energia pozitivă în jurul meu. Îmi doream să împărtășesc fericirea. Razele soarelui îmi însoțeau calea și îmi înzeceau puterea care emana din ființa mea. Shanti avea dreptate, lumea nu se schimbase, doar privirea mea asupra lumii se transformase. Nu m-am putut împiedica să cred în teoriile fizicii cuantice, care demonstrau că gândul influența rezultatul. Speram, împrăștiind energia mea pozitivă asupra acestor necunoscuți, să ating una dintre celulele lor și să-i fac să se simtă mai bine pentru o clipă.

Nu eram foarte departe de locul unde trebuia să mă văd cu Romane. Am remarcat cum mânia voia să iasă la suprafață. Mi-am adus aminte de Matteo, ceea ce îmi făcuse durerea să crească. I-am lăsat emoției loc să se exprime. Fusesem trădată? Avusesem încredere în persoanele care îmi făcuseră bine. Îmi deschiseseră porțile universului unde nu aș fi putut intra atât de repede fără ele: cele ale regatului inimii mele, ale fericirii! Așa că te întreb, dragă mânie, scumpul meu orgoliu: am fost înșelată?

Cei doi acoliți au apărut din nou în mintea mea, dispărând, apoi încercând să revină:

— Ți-a promis totuși marea cu sarea, deși era căsătorit. S-a folosit de tine și a profitat. Nu ești ranchiunoasă!

— Nu m-a obligat. Dacă ar fi să o iau de la capăt, aș face-o!

Orgoliul mea a prins mânia de braț și i-a șoptit la ureche:

— Las-o moartă, vezi foarte bine că nu ne înțelege!

M-am uitat cum se îndepărtau zâmbind și le-am trimis și lor gândurile mele de fericire și de pace! Am traversat prin Concorde, plină de frumusețea Parisului. Inima mi se umplea de

fiecare detaliu: obeliscul din Luxor în centrul pieței, lampadarele care dau farmec capitalei, platanii din grădina Tuileries, zâmbetul unui copil ieșit în cale urcând arcadele.

Am împins ușile grele din metal auriu ale cafenelei, lăsând la dreapta mea magazinul cu prăjituri unele mai îmbietoare decât altele, prezentate în vitrină, pentru a pătrunde în sală. Decorația Belle Epoque fusese păstrată în toate aceste decenii: tavan de sticlă, modele și oglinzi cu rame aurite. Fotoliile din piele maro-închis înconjurau mesele rotunde din lemn cu tăblia din marmură, puse pe mai multe rânduri. În timp ce o căutam pe Romane, o chelneriță grăbită m-a salutat făcând un semn din cap, ducând cu ea aromele de prăjituri vieneze și de ciocolată caldă pe un platou. Zăngănitul tacâmurilor din argint pe porțelanul alb ritma zarva discuțiilor în toate limbile.

Romane mă aștepta în centru. Inima a început să-mi bată cu putere. S-a ridicat greu, i se vedea suferința, iar tenul palid o făcea să pară și mai fragilă. A vrut să mă strângă în brațe, dar m-am crispat. Am preferat să o sărut pe obraz. M-am așezat în fața ei și i-am aruncat carnetul gol pe masă.

— Iată ce mi-ai cerut!

A lăsat privirea în jos uitându-se la carnet.

— Aș fi vrut să vin cu tine, dar sănătatea nu mi-a permis.

— Nu aveam nevoie de tine!

A tras aer adânc în piept.

— Când am aflat de cancer când m-am întors de la Kathmandu, și nu acolo, cum ți-am spus…

Am ridicat ochii spre cer. O minciună în plus sau în minus…

— Am înțeles că această călătorie pe care o făcusem mă va ajuta să mă salvez.

Romane abia reușea să vorbească, dar nu mă lăsam înduioșată.

— OK, e frumos din partea ta, dar de ce să mă amesteci pe mine în povestea asta?

Simțeam cum urcă mânia. Încercam să mă calmez înainte de a izbucni. Romane a oftat adânc și a continuat cu blândețe:

— Tot ceea ce am învățat acolo m-a făcut puternică să lupt împotriva bolii.

— Mă bucur pentru tine!

— Te văd cum te distrugi de ceva vreme…

O chelneriță în ținută reglementară ne-a luat comanda.

Romane s-a ridicat în fotoliu, și-a fixat ochii într-ai mei și a spus cu un glas plin de hotărâre:

— Te distrugi așa cum am făcut și eu ani buni, așa că am inventat această poveste ca să poți și tu trăi aceste învățăminte și să deschizi ochii pentru a nu trebui să treci prin ce trec eu. Știam că nu te-ai fi dus niciodată dacă nu te-aș fi obligat.

Nu am știut ce să răspund. Chelnerița s-a întors rapid cu o parte a comenzii. Romane a continuat apucându-mă de mână:

— Voiam să-ți ofer de ziua ta libertatea de a alege în deplină conștiință.

I-am simțit sinceritatea, dar mânia mea împotriva fustangiului de Matteo a făcut din nou loc îndoielii. Am agitat nervoasă săculețul de ceai printr-o mișcare de du-te-vino. S-a lăsat o tăcere pe care am întrerupt-o întrebând, cu ochii ațintiți în ceașca mea:

— Și Matteo?

— Ah, Matteo!

Am ridicat capul. Romane a băut o înghițitură de suc de fructe.

— L-am cunoscut în Statele Unite. Am muncit mai mulți ani pe cercetări comune. După cum ai văzut, e pasionat de Nepal. Luna trecută m-a anunțat că merge să-l ajute pe Jason în Kathmandu. În acel moment mi-a venit ideea. Voiam ca el să vegheze asupra ta! Știam că e persoana potrivită.

— Ah, să vegheze asupra mea, poți fi sigură că a făcut-o! Chiar prea mult. I-ai cerut să mă și fută?

Cuvintele mi-au ieșit fără să vreau. Ego-ul a revenit pe neașteptate la comandă. Le-am regretat imediat.

— Nu fi vulgară. Nu i-am cerut nimic altceva decât să te protejeze. A rezistat cât a putut, dar s-a îndrăgostit.

Chelnerița noastră și-a anunțat sosirea prin zgomotul de tocuri pe care mocheta groasă încerca să-l înăbușe. A pus în fața noastră farfuriile cu ouă poșate aburind și pâinea prăjită învelită cu un prosop alb.

— Îndrăgostit? Așa credeam și eu. Dar ultimul mesaj pe care l-am surprins era de la femeia pe care o iubește. Și nu eu sunt aceea! Ea abia aștepta ca el să se întoarcă!

— Cum așa?

— Nu-ți vine să crezi, așa-i?

— Despre cine vorbești?

— Habar n-am, soția sau iubita lui, mă rog, nu știu, cea cu care trăiește, o anumită… Laura!

Romane a izbucnit în râs.

— Nu văd ce e așa de amuzant!

— Ce confuzie!

— Ah, te amuză? Ei bine, sincer, nu!

— Păi stai așa… Laura e sora lui! Sunt foarte apropiați. S-a întors din Statele Unite pentru a se ocupa de ea. A suferit un accident de mașină grav acum 3 ani. E mai bine acum, dar a fost greu pentru ei doi. Nu ți-a vorbit de asta?

— Nu.

— Se pare că nu i-ai lăsat timp!

— Ce știi tu?

— M-am întâlnit cu Matteo la Roissy la escala lui de la Paris.

Romane s-a aplecat spre geantă din care a scos un plic.

— Mi-a dat asta pentru tine.

Mi-a întins o scrisoare. Mă pregăteam să o iau, dar nu i-a dat drumul:

— Promite-mi să nu o rupi înainte de a o citi.

Am rugat-o să mi-o dea și m-am grăbit să o deschid. Inima îmi bătea în piept. Nerăbdarea mă făcea atât de nervoasă, încât mâinile începuseră să-mi tremure. Vederea mi se tulbura pe măsură ce citeam.

Maëlle,

Mi-ar fi plăcut să-ți vorbesc înainte de întoarcerea mea în Europa, dar nu am știut să o fac. Sunt atâtea lucruri pe care nu ți le-am spus, atâtea lucruri pe care trebuie să le știi despre mine, atâtea lucruri pe care mi-ar plăcea să le aflu despre tine, atâtea lucruri pe care mi-ar plăcea să le împart cu tine. Te aștept vineri seara la Milano. Vino pentru un weekend, dă-mi șansa să-ți explic ceea ce nu am avut timp să-ți spun, lasă-ne o șansă să trăim ce avem de trăit sub magia razelor aceluiași astru care ne-a iluminat întâlnirea.

Primul lucru pe care nu am îndrăznit să ți-l spun este că te iubesc, nu pentru satisfacerea ego-ului meu singuratic, ci cu o iubire sinceră care mi-ar plăcea să o văd crescând alături de tine. Mi-e tare dor de tine.

Matteo

Alături de scrisoare mai era un bilet de avion. Plecare din Paris Orly la 18:20 – Sosire la Milano Linate la 19:50.

Am ridicat capul. Lacrimile îmi șiroiau pe obraji. M-am uitat la Romane ai cărei ochi roșii trădau aceeași emoție. Am înțeles iubirea pe care mi-o exprima în ciuda luptei teribile pe care o îndura de mai multe luni. Stătea acolo în fața mea, demnă, puternică. Venise să-mi ofere cel mai frumos cadou de aniversare. Voia să mă salveze înainte să apuc să mă înec. Îmi oferea iubirea cum nimeni nu știuse să o facă până atunci. M-am simțit vinovată de tot ce îmi imaginasem în ultimele ore despre ea.

Din ochii noștri umezi curgeau lacrimi fără să putem spune niciun cuvânt. Cu un nod în gât, cu inima arzând, nu mi-am putut reține valul de sentimente care mă copleșea.

Romane m-a luat de mână.

— Te iubesc, ești prietena mea, nu te îndoi de asta. Matteo e un bărbat extraordinar, ca și tine. Du-te să-l vezi. Nu lăsa frica să pună stăpânire pe tine, e vremea să devii liberă, e vremea să trăiești!

Epilog

E timpul să începi să trăiești viața pe care ai visat-o.

Henry James

Am avut timp doar să înfulec câteva prăjituri, să-mi pun ca în fiecare an dorința în momentul nașterii mele, să trec să-mi iau câteva lucruri de acasă, însoțită de Romane în taxi, și câteva ore mai târziu să-mi iau zborul spre Milano.

Am deschis cartea galbenă după care mă dusesem pe acoperișul lumii și pe care prietena mea mi-o dăduse înapoi la aeroport, cu precizarea că avea să mă ajute în momentele grele ale vieții. Pe prima pagină, i-am recunoscut scrisul:

Maëlle, draga mea prietenă,

Îmi doresc din tot sufletul să găsești puterea de a scrie ceea ce ai înțeles pentru a da alegerea fiecăruia să trăiască conștientizând la fel lucrurile. Te iubesc din tot sufletul.

Prietena ta pentru totdeauna.

Romane.

O lacrimă mi-a curs pe obraz și a căzut chiar pe numele ei.

Mi-am scos stiloul din geantă, am întors prima pagină și am scris ca o evidență:

Am chemat un taxi și am traversat Parisul până la Panteon. Nu mai fusesem în acest cartier de cinci ani, de când am avut ultima activitate la Școala normală superioară (ENS). Din lipsă de bani, alesesem să facem lobby direct în cele mai bune instituții de ingineri care doreau să atragă o mulțime de minți supradotate în fabrica pe care o creasem: un start-up de genii în care mi-am petrecut fiecare oră de opt ani încoace cu mintea trează, sperând la un miracol...

Drept încheiere…

Îmi doream să-mi împărtășesc visurile cu voi.

Îmi place să cred că într-o zi vom ști să mergem unii către alții. Mi-am spus că, dacă fiecare ar da mâna celuilalt, am putea face din această lume un loc mai bun în care s-ar trăi bine într-o plăcută armonie.

Am nevoie de voi pentru ca acest vis să devină realitatea noastră. Dacă, asemenea mie, credeți că fericirea este o alegere, atunci avem responsabilitatea de a-i ajuta pe cei pe care-i iubim să se realizeze! Luați pe cineva de mână și învățați-l ce este Iubirea, deveniți un „Shanti” pentru el, ajutați-l să-și găsească drumul și propuneți-i să ia de mână pe altcineva, fără să-i mai dați vreodată drumul.

Foarte curând, mâinile noastre se vor uni în jurul Pământului pentru a face din această planetă opera noastră.

Nu încercați să-i convingeți pe ceilalți, fiți-le exemplu, inspirați-i, strălucind lumina voastră le va ghida pașii…

Cu toată dragostea mea.

Maud

Pe cine vei lua de mână azi?

Dedic acest roman tuturor persoanelor care m-au făcut ceea ce sunt (membrilor familiei, prietenilor, celor pe care îi credeam dușmani și care m-au învățat despre zonele mele de umbră…), pentru a le mulțumi pentru cadourile pe care mi le-au făcut în toți acești ani.

Să creăm împreună, începând de acum, viața la care visăm.

Dacă această carte își află ecoul în tine, ofer-o persoanelor care îți sunt dragi, ca o mărturie a iubirii tale.

Mulțumiri

MULȚUMESC

De multă vreme îmi doream să scriu o carte, dar nu aveam idee cum să procedez. Am început să mâzgălesc câteva fraze, apoi o pagină, două, trei... vreo zece... vreo sută, până la finalizarea versiunii editate de mine pe care doream să o ofer tuturor celor care fac să fiu ceea ce sunt (membrilor familiei, prietenilor, celor pe care îi credeam dușmani și care m-au învățat despre zonele mele de umbră...), pentru a le mulțumi pentru cadourile pe care mi le-au făcut în toți acești ani.

Dar acești prieteni și-au dorit să o împărtășească la rândul lor, și cadoul lor a devenit o aventură umană care mă depășește...

Ți-o dedic ție, Claire Champenois, care ai știut să mă tulburi și să mă încurajezi cu multă bunăvoință.

Vouă, primii mei cititori și prieteni: Isabelle Battesti, Murielle Blanc, Sarah Denis, Katell Floch, Line Kairouz, Vanessa Martinez, Corinne Moustafadès, Brigitte Ory, Frédéric Pénin, Thierry Polack și Philippe Wehmeyer, care m-ați ajutat cu criticile voastre constructive, motivante și care m-ați ajutat mai departe, până la logistică și distribuție.

Ție, Christophe Charbonnel, prietenul meu din copilărie pe care îl iubesc ca pe un frate (iar tu știi cât de mult îmi măsor cuvintele), care mi-ai fost alături în toate momentele importante ale vieții mele. Mi-o dovedești încă o dată, prin implicarea ta în acest proiect: de la realizarea la crearea site-ului meu (www.maud-ankaoua.com).

Vouă, prietenii mei, părinții și socrii mei, care îmi învăluiți inima în lumina voastră blândă.

Vouă, nepoți și nepoate, fini și verișori (Célestin, Chloé, Coline, Flavie, Juliette, Ladislas, Lilly, Nicolas, Oscar, Valentin și Victoire), care îmi arătați adesea calea spre spontaneitate.

Și în fine vouă, stâlpii vieții mele, gărzile mele de corp care îmi echilibrați viața:

Ție, Stéphane Ankaoua, fratele meu, confidentul meu, care mă ții de mână de la naștere. Te văd călăuzindu-mi pașii cu atât de multă iubire. Ai știut mereu să găsești cuvintele potrivite pentru a mă face să rezist în momentele grele și să te bucuri de fericirea mea, la care ai adăugat-o și pe a ta.

Și ție, Delphine Guillemin, care ai crezut în mine ca nimeni altcineva și mi-ai dat tăria necesară prin privirea, cuvintele, gesturile zilnice și sfaturile pentru realizarea acestui vis.

Și apoi această versiune editată de mine a ajuns în mâinile unei femei care a dus cartea în sânul Editurii Eyrolles, care a riscat să-i ofere șansa de a fi editată, difuzată și vândută la scară largă. Așa că îți mulțumesc din inimă, Marguerite Cardoso, pentru curajul tău și îndrăzneala ta, mulțumesc pentru încrederea acordată, de fiecare dată când am pășit pragul biroului tău, mulțumesc că mi-ai fost alături pas cu pas cu atâta modestie și că mi-ai oferit regatul tău prezentându-mi o echipă de excepție cu care mi-a făcut o plăcere imensă să lucrez: Rachel Crabeil, Géraldine Couget, Marion Alfano, François Lamidon, Claudine Dartyge, Aurelia Robin, Nathalie Gratadour și toată echipa comercială (pe care mă pregătesc emoționată să o întâlnesc).

Un sincer mulțumesc și pentru Marie Pic-Pâris Allavena, director general al grupului Eyrolles, fără de care acest proiect nu ar fi fost posibil.

Vouă tuturor, vă MULȚUMESC!

Vă mulțumesc din toată inima pentru ajutorul și susținerea în această aventură extraordinară.

Mulțumesc pentru că mergeți alături de mine…

Mulțumesc că sunteți ceea ce sunteți.

Mulțumesc că m-ați ascultat… Sunteți cea mai mare bogăție a mea.

În timp ce scriu aceste rânduri, pentru că în sfârșit s-a materializat această nouă versiune, sunt extrem de emoționată.

Vouă tuturor, dragi cititori, pe care nu vă cunosc încă: sunt entuziasmată deja de gândul că urmează să vă cunosc și să vorbesc cu voi. Vă mulțumesc pentru că m-ați urmărit până la ultimul rând.

Pe curând…

Maud